

Fondant au chocolat, version saine by Laurence Salomon

Oui oui, vous avez bien ~~entendu~~ lu, un **fondant au chocolat** version saine !! Mais kesako ? Et bien c'est très simple, un **fondant au chocolat sain**, c'est un fondant **sans beurre, sans sucre et sans farine** !! Ça vous en bouche un coin hein ?^^ Et bien moi aussi, quand j'ai vu que ce **fondant au chocolat** était proposé en cours à l'[atelier Cuisine Originelle de Laurence Salomon](#), situé à Annecy, j'ai foncé ! Car si vous vous rappelez bien, [ma recette fétiche de fondant au chocolat](#) est un peu 'violente' niveau calories avec ces 200 g de beurre et 150 g de sucre... Je me suis dit qu'il était peut être temps de l'abandonner et de passer petit à petit à des recettes un peu plus saines, et même tant qu'à faire à des recettes bio. Pour ce grand classique des desserts, c'est désormais chose faite et c'était un vrai régal. Je ne suis pas prête de revenir à mon ancienne recette croyez-moi !



Préparation : 35 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients du fondant au chocolat pour 6 personnes :

200 g de chocolat noir (j'ai suivi précisément la recette de base donc j'ai utilisé du chocolat bio 55% de cacao)

4 œufs

1 cuillère à soupe bombée de purée d'amande blanche (qui remplace le beurre)

70 ml de lait d'avoine

1 cuillère à soupe bombée de petits flocons d'avoine (pour remplacer la farine)

6 abricots secs

1 gousse de cardamome (ou une cuillère à café rase de cardamome en poudre)

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 170°C (th.5-6).

2. Lavez les abricots secs et coupez-les en petits morceaux. Séparez les jaunes des blancs d'œufs.

3. Faites fondre le chocolat noir avec le lait d'avoine au bain-marie.

4. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs et la purée d'amande blanche puis remuez vivement.

5. Incorporez les flocons d'avoine, les morceaux d'abricots secs puis les grains de la gousse de cardamome.

6. Battez les blancs en neige et incorporez-les au mélange au chocolat à l'aide d'une maryse : Pour

détendre un peu le chocolat, prenez d'abord 1/3 des blancs en neige puis ajoutez-les vivement dans le chocolat. Puis incorporez les 2 autres tiers de blancs d'œufs délicatement, comme pour une mousse au chocolat.

7. Versez ensuite la pâte dans un moule carré, au fond duquel vous aurez mis une feuille de papier sulfurisé, puis enfournez le fondant au chocolat pendant 15 minutes environ.

Le petit conseil de Nadoo : Attendez qu'il refroidisse avant de le découper à l'intérieur du plat : étant donné qu'il n'y a pas de farine, il n'est pas conseillé de démouler le gâteau, mais en découpant de petites parts directement dans le plat, vous n'aurez aucun problème pour faire de jolis carrés ! (bon d'accord les miens sont plutôt rectangulaires :-P)



Ingrédients de la crème d'amande à l'abricot :

- 1 cuillère à soupe bombée de purée d'amande blanche
- 1 cuillère à soupe bombée de confiture d'abricots
- 4 cuillères à soupe de lait d'avoine

Préparation :

1. Mélangez vivement ensemble les 3 ingrédients afin d'obtenir la consistance d'une crème liquide.

Ingrédients du coulis de chocolat :

- 70 g de chocolat noir (55% de cacao bio)
- 40 ml de lait d'avoine

Préparation :

1. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie avec le lait d'avoine. Mélangez bien.

**Dressage :**

1. Découpez des carrés de fondant au chocolat.
2. Sur le fond de chaque assiette, mettez l'équivalent d'une cuillerée à soupe de crème d'amande à l'abricot.
3. Disposez une part de fondant au chocolat par dessus.
4. Puis nappez (pas trop) généreusement avec le coulis au chocolat.

La photo ci-dessus correspond au fondant que nous avons réalisé à l'atelier Cuisine Originelle et que nous avons emporté chez nous (dans une boîte à hamburger, je trouve ça génial !!).

Nous avons parsemé les parts de fondant d'amandes finement concassées. Pour ma part, j'ai parsemé le fondant de quelques morceaux restants d'abricots secs.

Et voici une petite photo du cours à l'atelier [Cuisine Originelle](#) de Laurence Salomon. Un grand merci à Stéphanie qui nous a donné ce cours très instructif, et très gourmand, forcément!



© Cuisine Originelle