

# COEUR COULANT AU CHOCOLAT

## INSTRUCTIONS :

Un dessert facile à faire et healthy



## Instructions

1. Faites fondre le chocolat noir dans un ramequin allant au four
2. Ajoutez le lait et la farine, mélangez
3. Ajoutez l'oeuf et le miel et mélangez à nouveau
4. Enfourez 9 min à 180°
5. Placez votre ramequin au frigo dès la fin de cuisson pour un démoulage facile
6. Faites réchauffer au micro onde 30" avant de servir

## Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Chocolat noir (70%min)	<input checked="" type="checkbox"/>	30gr
Lait de noisette	<input checked="" type="checkbox"/>	2 càs
Farine (complète ou châtaigne)	<input checked="" type="checkbox"/>	1 càs
Oeuf	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Miel	<input checked="" type="checkbox"/>	1 càc