



## Gâteau au Chocolat

02/05/2018 à 12h13

Par [Olivier Coudron](#)

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 1h

Pour 8 personne(s)

### Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir cassé en petits morceaux
- 3 cuillères à soupe de lait (du lait de riz pour les personnes intolérantes au lait de vache)
- 125 g de beurre issu de la filière oméga 3
- 75 g de sucre de canne ou sucre complet
- 4 œufs issus de la filière oméga 3
- 3 cuillères à soupe de farine complète
- Une pincée de sel allégé en sodium

### Pour le glaçage et la présentation :

- 125 g de chocolat fondant
- Quelques noix de Grenoble

### Préparation :

- Dans un récipient de verre, mettez le chocolat, le lait, le beurre en morceaux et faites fondre pendant 2 minutes au micro-ondes ;
- Mélangez et laissez refroidir quelques instants ;
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs, et incorporez les jaunes au mélange ci-dessus, un à un ;
- Ajoutez le sucre et la farine, mélangez bien ;
- Battez en neige les blancs d'œufs avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement à la pâte au chocolat ;
- Beurrez un moule à bord haut (22cm) et versez-y la pâte chocolatée ;
- Faites cuire au four à 180°C pendant 1 heure ;
- Vérifiez la cuisson en piquant le centre du gâteau avec un couteau.

### Glaçage :

- Démoulez le gâteau et laissez-le refroidir sur une grille ;
- Faites fondre le chocolat sur feu doux avec 1 cuillère à soupe d'eau, puis enduisez-en totalement le gâteau avec une spatule. Décorez avec des cerneaux de noix.

### L'astuce du chef :

Préférez un chocolat aussi peu transformé que possible, avec au moins 70% de cacao et dont la composition comprenne si possible uniquement du beurre de cacao, des fèves de cacao et du sucre de canne.