

Moelleux au chocolat cœur coulant et caramel beurre salé (Gluten Free)

écrit par Karim



Lorsque vous cuisinez beaucoup, vous vous apercevez très vite que la plupart des desserts se préparent la veille. C'est entre autre pour cette raison que j'adore ce dessert. Il ne demande pas beaucoup de temps de préparation et plait à tout le monde (*Sauf à mon fils car il n'aime pas le chocolat. Pour le coup, je ne sais pas si c'est une chance ou une malédiction*).

C'est un dessert que je dégaine systématiquement quand je n'ai pas le temps, quand je reçois à la dernière minute, quand je suis fatigué ou quand je n'ai pas envie de cuisiner (*si !!! ça m'arrive quand je dors*).

Ce dessert représente pour moi une étape importante en cuisine car j'ai tellement été écoeuré de tous les moelleux au chocolat (*ce n'est d'ailleurs pas le seul dessert, la Panacotta en fait également partie*) prit au restaurant que je m'étais juré de trouver la recette parfaite du moelleux au chocolat. Vous ne me ferez plus jamais mangé un moelleux au chocolat au restaurant, sauf si la cuisine est faite maison.

Le moelleux que je vous propose est certes un peu riche et calorique mais tellement bon et léger qu'on n'a pas le temps de culpabiliser. J'en connais d'ailleurs qui n'hésite pas à en manger 2. La température de cuisson est très

élevée pour un si petit gâteau mais tout cela est voulu. L'objectif est d'obtenir 3 couches (structures) différentes à la dégustation. La première couche forme l'ossature du moelleux en apportant la rigidité nécessaire pour permettre au gâteau de tenir droit et avoir un léger croquant, la seconde couche est moelleuse et la dernière est coulante.

Le petit plus, vous pouvez y ajouter un cœur coulant chocolat blanc, une chantilly maison ou du caramel beurre salé avec quelques copeaux de noisettes torréfiées et caramélisées. C'est vrai, ça fait encore quelques calories de plus, mais quand on aime on ne compte pas. Ma femme dirait « *Pour toi c'est facile tu cours tout le temps* ».

Il faut compter environ **15 minutes de préparation et 12 minutes de cuisson** pour réaliser ces merveilleux moelleux au chocolat.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 petite casserole moyenne (pour chauffer les chocolats et le beurre)
- 1 grand cul de poule (pour les œufs et le sucre)
- 1 maryse
- 1 spatule en bois
- Cercles de présentation en INOX ou Mug Cake

Ingédients pour 5 moelleux avec le cercle :

- 80 g de chocolat noir pâtissier
- 20 g de chocolat au lait pâtissier
- 85 g de beurre (frais ou à température ambiante)
- 5 gr de levure chimique
- 93 g de sucre blanc ou cassonade
- Sucre glace (pour la décoration avant de servir)
- 1 sachet de sucre vanillé (7 gr)
- 3 œufs à température ambiante
- 40 g de Maïzena (ou farine T55 donc le Gluten Free s'efface)
- 1 pincée de fleur de sel de Guérande
- Quelques pistoles de chocolat blanc pâtissier

Etapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparer tous vos ingrédients.

Si vous n'avez pas de caramel beurre salé, cliquez ici et allez directement à '[Préparer la sauce caramel](#)'.

Verser **le chocolat noir** (80gr), **le chocolat blanc** (20gr) et **le beurre** (85gr) dans une petite casserole.

A feu très doux, laisser fondre l'ensemble en mélangeant régulièrement. Retirer la casserole du feu lorsque le chocolat est fondu à 70% et qu'il reste encore des petits morceaux. Laisser la chaleur opérer tout doucement en remuant de temps en temps. Le chocolat doit être lisse et brillant. [Réserver](#).



Dans un grand cul de poule, mélanger au batteur électrique :

-> Les **3 œufs**

-> Le sachet de **sucres vanillés** (7gr)

-> Le **sucres blancs** ou **cassonade** (90gr)

-> 1 **pincée de fleur de sel**

Jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux (environ 2 minutes).



Verser la préparation **chocolat/beurre** (à peine tiède) sur le mélange **œufs/sucres** et mélanger avec une maryse. [Réserver](#).



Peser **la levure chimique** (5gr) et mélanger-la à **la maïzena** (40gr). Achetez la balance **Smart Weigh**, elle est vraiment très utile. Vous la retrouverez sur ma page 'Ustensiles'. Si vous n'en avez pas, cela représente environ les 3/4 d'un paquet de levure chimique. N'en mettez pas plus, cela ne sert à rien et votre moelleux risque de s'effondrer à la sortie du four. (*Trop de levure chimique tue le moelleux, c'est bien connu !*)



Verser en pluie **la maïzena** tamisée sur le chocolat et mélanger avec la maryse.



Mettez la préparation au réfrigérateur pendant **30 minutes** minimum. L'idéal étant **2 heures**.

Préchauffez le four à **210°C** (thermostat 7).

Chemiser les cercles de présentation avec du papier sulfurisé. Découper des

bandelettes de papier sulfurisé à la dimension du cercle de présentation. Utiliser la bombe de graissage 'Ouragan' (Disponible sur ma page '[Ustensiles](#)') pour permettre au papier sulfurisé d'adhérer correctement sur le pourtour du cercle de présentation. A défaut, utiliser du beurre très mou voire fondu.



Remplissez aux trois quarts les cercles de présentation avec la préparation. Commencer par remplir à moitié le cercle puis verser quelques pistoles de chocolat blanc et finissez de les remplir sans dépasser les trois quarts.



Enfourner pour **12 minutes** maximum.

Pendant ce temps, faites chauffer le caramel au bain marie.

Sortez les moelleux puis attendez **1 minute** avant de les démouler. Attention c'est vraiment très chaud.

Sortez vos plus belles assiettes à dessert, poser le moelleux, verser le caramel beurre salé et le sucre glace en pluie. Servez aussitôt. (*L'esthétique*

est importante, ce n'est pas parce que ce sont vos ami(e)s qu'il ne faut pas les chouchouter).

Si vous ne disposez pas de cercles de présentation, vous pouvez soit choisir de les faire cuire dans un moule à muffins soit dans un Mug Cake. Si vous choisissez des moules à muffins, ne dépassez pas les trois quarts des cavités. Pour les Mug Cake, ajouter 2 minutes de plus pour la cuisson.



Informations utiles :

- Je préfère ajouter du chocolat au lait pour casser le goût trop prononcé du chocolat noir. Sinon choisissez un chocolat moins fort en cacao (50% maximum par exemple).
- Pour le chocolat, j'utilise la marque BARRY Callebaut. Vous pouvez prendre du chocolat en tablette.
- Vous pouvez associer divers types de chocolat à votre convenance pour réaliser cette recette.
- Pour faire fondre du chocolat au micro-ondes, mettez les pistoles de chocolat dans un bol résistant à la chaleur et placez-le dans le micro-ondes. Faites chauffer le chocolat 30 secondes au micro-ondes sur puissance moyenne. Sortez le bol du micro-ondes et remuez le chocolat, puis le remettre au micro-ondes 30 secondes de plus.
- La principale différence entre le sucre roux et le sucre blanc réside dans le goût. Le sucre roux a une saveur qui rappelle le caramel (sucre roux de betterave) ou la cannelle (sucre roux de canne). Le sucre blanc est dépourvu de minéraux et de vitamines, il apporte uniquement des calories. On l'utilise pour bénéficier de son fort pouvoir sucrant.
- Ajouter des copeaux de noisettes ou noix de Macadamia torréfiées à la fin de la

cuisson. C'est encore meilleur.

→ Acheter les cercles de présentation, ils sont vraiment très utiles et ne coûtent vraiment pas cher.

→ Le sucre glace est uniquement présent pour la décoration.

→ La bombe de graisse se garde très longtemps au frais. N'hésitez pas à en acheter une, elle est très utile.

→ Vous pouvez accompagner le moelleux d'une crème Anglaise.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...