

## Recette de mousseux au chocolat

### Ingrédients (pour 8 personnes)

- 2 bols de petits flocons d'avoine
- lait de riz + 1 verre de lait de riz
- 100 g de chocolat noir (70% de cacao)
- 100 g de chocolat noir
- 4 c. à s. de sucre de canne complet
- 4 oeufs



### • Préparation

- Versez les flocons d'avoine dans un saladier. Couvrez-les de lait de riz et laissez-les gonfler.
- Pendant ce temps, faites fondre 50 g de chocolat noir à 70% de cacao sur feu doux avec quelques cuillerées de lait et le sucre.
- Dès que le chocolat est fondu, ajoutez les flocons d'avoine, puis les jaunes d'oeufs.
- Montez les blancs en neige et incorporez les délicatement à la pâte.
- Chemisez un moule à cake et versez-y le mélange.
- Enfournez à thermostat 8 pendant 25 minutes.
- Au terme de ce temps, vérifiez la cuisson au moyen d'un couteau (la lame doit ressortir sèche).
- Laissez refroidir pour démouler.
- Préparez une petite sauce au chocolat en faisant fondre les 50g de chocolat restant avec le 1/2 verre de lait de riz.
- Coupez le gâteau et nappez-le de sauce au chocolat.

### Infos

*L'avoine est une merveilleuse céréale aux propriétés bénéfiques pour notre santé. L'avoine contient une grande variété de substances complexes qui contribuent à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, à prévenir le cancer, à abaisser la glycémie en améliorant la sensibilité à l'insuline et contribuer au contrôle du poids.*