

# Réveillon gourmand pour moins de 7 euros



	Prix
Chocolat	2,54 €
Œufs	1,89 €
Yaourt bio fermenté	1,56 €
Sarrasin	0,18 €
Miel de montagne	0,34 €
Chicorée soluble	0,29 €
<b>Total</b>	<b>6,80 €</b>

Prix relevé à La vie Claire,  
79 rue Claude Bernard, 75005 Paris.

Voici un dessert qui fera fondre de plaisir les accros au cacao et définitivement craquer les autres. Car comment résister à cette audacieuse symphonie chocolatée orchestrée autour d'ingrédients inopinés comme la chicorée, le miel de montagne et le sarrasin fraîchement moulu...

Un bon chocolat est principalement composé de cacao, de beurre de cacao et de sucre de canne. Pour « flatter » nos palais, les industriels ajoutent de nombreux ingrédients comme des graisses végétales, du beurre concentré ou de la poudre de lait... ce qui a pour effet de réduire la teneur en cacao du chocolat. Or c'est justement le cacao qui confère au chocolat ses bénéfiques santé, dont les fameux antioxydants. Non grillé et fraîchement moulu, le sarrasin développe un goût subtil. Je l'utilise ici à la place de la farine de blé. Du point de vue nutritionnel, le miel remplace avantageusement le sucre et forme une

belle harmonie avec la chicorée qu'il adoucit. Le yaourt fermenté aux *lactobacillus acidophilus* et *bifidus* est riche en bactéries vivantes aux multiples bienfaits. Entre autres l'amélioration de la digestibilité des protéines de lait. Si vous ne supportez pas le lait de vache, vous pouvez parfaitement le remplacer par un yaourt de soja.

La racine séchée et torréfiée de la chicorée est un tonique intestinal que je recommande en fin de repas aux personnes souffrant de troubles hépatiques. En guise de café, une chicorée accompagnera judicieusement ce dessert. ■ Laurence Salomon, naturopathe, chef du restaurant « Nature & Saveur » à Anancy\*

La recette pour 6 à 8 personnes

## Moelleux au chocolat

**Ingrédients pour le moelleux** 200 g de chocolat noir à 60 % de cacao • 6 œufs fermiers bio • 1 yaourt bio fermenté aux *lactobacillus acidophilus* et *bifidus* • 2 cuillères à soupe de sarrasin non grillé fraîchement moulu • 1 cuillère à soupe de miel de montagne • 1 cuillère à soupe de chicorée soluble **Pour le coulis de chocolat** 50 g de chocolat • eau **Pour le coulis au miel et à la chicorée** 1 cuillère à soupe de chicorée soluble • 1 cuillère à café d'eau • 3 cuillères à soupe de miel

**LE MOELLEUX** 1. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec 1 cuillère à soupe d'eau. Le travailler vivement au fouet en ajoutant le yaourt hors du feu. 2. Séparer les jaunes d'œufs des blancs, incorporer les jaunes au chocolat et bien mélanger. 3. Ajouter alors le miel et la chicorée. 4. Moudre grossièrement le sarrasin et l'ajouter au chocolat. 5. Battre les blancs en neige, les incorporer à l'appareil et verser dans un moule. 6. Préchauffer le four à 160 °C et cuire environ 15 minutes. **LE COULIS DE CHOCOLAT** Fondre le chocolat avec un peu d'eau au bain-marie afin d'obtenir la consistance d'un coulis. **LE COULIS MIEL ET CHICORÉE** Mélanger la chicorée avec l'eau puis le miel et réserver.

Disposer une part de moelleux dans chaque assiette. Tracer avec le coulis de chocolat et le coulis de chicorée. Faire un rappel avec un trait de yaourt et laisser tomber quelques grains de sarrasin grillés à sec dans une poêle. (Vous pouvez visionner cette recette sur [www.nature-saveur.com](http://www.nature-saveur.com).)



### POUR EN SAVOIR PLUS



- « Fondre de plaisir », de Laurence Salomon. Éditions Grancher, 35 €.
- Restaurant « Nature & Saveur », place des Cordeliers, 74000 Anancy. Tél.: 04 50 45 82 29