

MADELEINE

AU CHOCOLAT CROQUANT

IDÉE DE GOÛTER

~~~~~  
Madeleine au chocolat croquant

~~~~~  
Boisson chaude

POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Consommées en petite quantité, les madeleines sont généralement bien tolérées

POUR VARIER

Vous pouvez utiliser d'autres types de chocolat pâtissier : au lait, blanc, praliné, etc...

Ajouter de la fleur d'oranger à la pâte, des zestes d'orange ou de citron, des pépites de chocolat, etc...



- Préchauffer le four à 240°C.
- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou dans le four qui est en train de préchauffer, en le surveillant bien.
- Dans un saladier, battre les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la moitié du lait, la farine et la levure chimique. Terminer par le beurre fondu refroidi et le reste du lait.
- Laisser reposer 15 min. Pendant ce temps, beurrer les moules à madeleines et y verser la préparation.
- Enfourner à 240°C pendant 5 min puis baisser la température du four à 200°C et laisser cuire encore 8 à 10 min. Surveiller la cuisson pour qu'elles ne deviennent pas trop brunes. Démouler dès la sortie du four.
- Pour des madeleines au chocolat craquant, faire fondre un carré de chocolat par moule et bien l'étaler avec un pinceau. Replacer les madeleines cuites et placer au frigo au moins une heure. Démouler délicatement quand le chocolat a bien durci.

- 130 G DE FARINE
- 100G DE SUCRE
- 70G DE BEURRE FONDU
- 2 OEUFS
- 40G DE LAIT
- 7G DE LEVURE CHIMIQUE
- UNE DIZAINE DE CARRÉS DE CHOCOLAT PÂTISSIER

CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

- FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
- Sur le site Internet de l'afa

- LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

- DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT