

Truffes au chocolat



INGRÉDIENTS

- 320 g de chocolat noir pâtissier
- 16 g de beurre
- 12 cl de crème liquide
- Cacao en poudre noir
- Fleur de sel

PRÉPARATION

Faites fondre le chocolat au bain-marie (ou à feu très doux), mélangez.

Ajoutez le beurre coupé en petits cubes. Mélangez pour obtenir une pâte lisse

Versez la crème liquide et mélangez afin d'obtenir une préparation homogène.

Ajoutez une pincée de fleur de sel.

Placez votre pâte au réfrigérateur au minimum 1h30.

Quand la pâte est bien dure, formez des petites boules de la taille d'une petite noix à l'aide d'une cuillère à café. Roulez-les ensuite dans le cacao en poudre.

Laissez vos truffes au réfrigérateur avant de les déguster. C'est prêt !



Atouts Nutritionnels

Ces truffes, gages de gourmandise sont aussi de parfaites anti-stress de par leur richesse en magnésium.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

475 Kcal

Protéines : 6,25g

Glucides : 35,5g

Lipides : 34g