



CHOUX À LA CRÈME PÂTISSIÈRE ET CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

Eau : 15 centilitres
Lait 1/2 écrémé : 15 centilitres
Sucre semoule : 5 grammes
Sel fin : 1 pincée
Beurre doux : 130 grammes
Farine de blé : 170 grammes
Œufs : 5 pièces

Pour la crème

Lait 1/2 écrémé : 50 centilitres
Œufs : 3 pièces
Ligne au Sucre et aux extraits de Stévia Béghin Say : 50 grammes
Farine de blé : 50 grammes
Gousse de vanille : 1 pièce
Crème liquide entière : 20 centilitres

Pour la sauce

Chocolat noir : 150 grammes
Lait 1/2 écrémé : 10 centilitres

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 170 °C (th. 5-6).

Dans une casserole, disposer l'eau, le lait, le sucre semoule, le sel et le beurre froid coupé en petits morceaux. Porter le mélange à ébullition, puis le retirer du feu.

Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère plate. Remettre ensuite sur le feu et mélanger énergiquement jusqu'à ce que la préparation ne colle plus au fond de la casserole.

Verser ensuite le tout dans un saladier et ajouter les œufs entiers un par un.

Mettre la pâte à choux dans une poche à douille, puis coucher de petits choux sur une plaque de cuisson revêtue d'une feuille de papier sulfurisé. Enfourner pendant environ 20 min (le temps de cuisson dépendra de la forme et de la taille des choux).

Pour la crème

Mettre le lait à bouillir avec la gousse de vanille.

Blanchir les œufs avec Ligne au Sucre et aux extraits de Stévia pendant 2 min, puis ajouter la farine. Verser le lait bouillant dessus, puis remettre à cuire pendant 3 min dès reprise de l'ébullition. Verser ensuite la crème pâtissière sur une plaque garnie de film alimentaire et filmer de nouveau au contact. Refroidir rapidement.

Dans un robot avec un fouet, monter la crème liquide en crème fouettée, puis la réserver au réfrigérateur.

Mélanger la crème pâtissière au fouet pour la détendre. Ajouter la menthe, puis incorporer délicatement la crème fouettée. Réserver ensuite le tout dans une poche à pâtisserie.

Pour la sauce et le dressage

Dans un bol, disposer le chocolat cassé en morceaux et le lait, puis les faire chauffer au bain-marie. Lorsque le chocolat a fondu, mélanger soigneusement jusqu'à obtenir une sauce fluide et onctueuse.

Faire un trou dans les choux, puis les garnir de crème avec la poche à pâtisserie. Les disposer ensuite dans les assiettes et les arroser de sauce au chocolat.