

Pour 25 personnes • Portion : 1 morceau

2
heures

PRÉPARATION : 10 minutes
CUISSON : 2½-3½ minutes
REFROIDISSEMENT : 1-2 heures

FONDANT au chocolat facile

2 tasses de brisures de chocolat
1 boîte de lait condensé sucré (14 oz/415 g)
1 c. à thé d'extrait de vanille
1 tasse de noix hachées (facultatif)

1. Combiner les brisures de chocolat et le lait condensé sucré dans un Plat Superpo-cuisson TupperOndes® de 1 ¾ pte/1,75 L et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 ½ - 3 ½ minutes, en arrêtant de remuer à mi-cuisson.
2. Ajouter la vanille en remuant.
3. Garnir un Plat UltraPro carré de 2 pte/2 L avec du papier sulfurisé. Y verser le mélange et réfrigérer jusqu'à ce que le tout soit bien pris, 1 - 2 heures. Démouler avant de couper. Entreposer dans un contenant Tupperware fermé.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 170 Total Lipides : 10 g Lipides saturés : 4,5 g Cholesterol : 5 mg
Glucides : 21 g Sucre : 19 g Fibres : 1 g Protéines : 3 g Sodium : 20 mg
Vitamine A : 0 % Vitamine C : 0 % Calcium : 4 % Fer : 0 %

DÉMONSTRATION



Superpo-cuisson
TupperOndes® de
1 ¾ pte/1,75 L



Plat UltraPro
carré de 2 L

OPTIONNEL



Tasses à
mesurer



Cuillères à
mesurer



Spatule en
silicone