

Le cœur coulant



Personnes :

4



Préparation :

20 min.



Repos :

Congélation : -
Réfrigération : -



Cuisson :

Température : 210°C
Temps : 10 min.

Matériel spécifique

4 x Ramequins Ø 8 cm

1 x Poche à douille

Liste des préparations

3 possibilités :

- ✓ Saveur Nature
- ✓ Saveur Beurre noisette
- ✓ Saveur Coco



Les étapes

Jour J

- 🌀 **Préparation des moules** Page **3**
Repos au réfrigérateur
- 🌀 **Choix des saveurs** Page **3**
 - **Nature** Page **3**
 - **Beurre noisette** Page **4**
 - **Coco** Page **4**
- 🌀 **Préparation de la pâte** Page **5**
Cuisson (10 minutes à 210°C)

Le support

- Pour la réalisation de cœur coulant, il est possible d'utiliser soit des ramequins, soit des cercles en métal, soit des moules en silicone pour muffins. Dans tous les cas, le diamètre doit se situer entre 5 et 8 cm.
- Dans la vidéo, j'utilise 4 ramequins de 8 cm de diamètre.
- Il est aussi fortement conseillé de beurrer (avec un beurre mou) et fariner vos supports afin de faciliter le démoulage après cuisson.
- Une fois les supports beurrés et farinés, placez-les au réfrigérateur.



Le choix des saveurs

- Il existe une multitude de techniques pour modifier la saveur des cœurs coulants et tout cela en utilisant le même chocolat à la base.

Afin de préparer la base chocolatée, j'ai opté pour 3 versions différentes :

- ✓ Nature
- ✓ Beurre noisette
- ✓ Coco



Ingrédients

- ☑ 145 g de chocolat noir
- ☑ 110 g de beurre

Nature

- Faire fondre 145g de chocolat (de qualité) avec 110g de beurre au micro-ondes (puissance 800W) pendant 1 minute.
- Mélanger à l'aide d'une maryse jusqu'à obtenir une crème homogène, lisse et brillante.



Beurre Noisette

Il est possible d'apporter une saveur noisette à du beurre juste en le cuisant !

- o Pour cela, faire cuire à feu doux 140g de beurre.
- o Remuer de temps en temps la casserole jusqu'à ce que le beurre crépite.
- o Peu à peu le beurre va roussir, et les crépitements vont s'arrêter. Cela signifie que le beurre noisette est prêt.
- o Filtrer à l'aide d'un chinois ou tamis pour enlever toutes les impuretés (brûlées).
- o Attendre que le beurre noisette redescende à 45°C.
- o Pendant ce temps, faire fondre 145 g de chocolat au micro-onde (puissance 800W) pendant 1 minute.
- o Remuer 1 minute pour amorcer la fonte.
- o Verser 110g de beurre noisette (45°C maxi) sur le chocolat et mélanger jusqu'à obtenir une crème fluide et homogène.



Ingrédients

- ☑ 145 g de chocolat noir
- ☑ 140 g de beurre

Noix de coco

- o Pour une version un peu plus « saine », surtout moins riche en beurre, utiliser de l'huile de coco (désodorisée si vous n'aimez pas trop la coco)
- o Faire fondre au micro-onde (pendant 1 minute à 800W) :
 - 145g de chocolat,
 - 75g d'huile de coco
 - et 35g de beurre.
- o Puis mélanger à l'aide d'une maryse jusqu'à obtenir une crème homogène, lisse et brillante.



Ingrédients

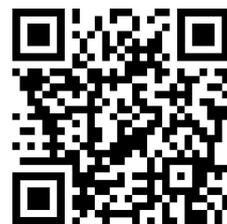
- ☑ 145 g de chocolat noir
- ☑ 35 g de beurre
- ☑ 75 g d'huile de coco

Ingrédients

- ☑ 210 g d'œuf entier (x4)
- ☑ 40 g de sucre roux
- ☑ 20 g de sucre en poudre
- ☑ 50 g de farine
- ☑ 2 pincées de fleur de sel
- ☑ Préparation chocolatée en fonction de la saveur choisie

La recette

- o Dans un cul-de-poule, ajouter :
 - 4 gros œufs (210 g),
 - 40 g de sucre roux
 - et 20 g de sucre semoule.
- o Faire blanchir l'ensemble au fouet.
- o Ajouter 50 g de farine tamisée et continuer de mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
- o Ajouter enfin la base chocolatée ainsi que 2 pincées de fleur de sel.
- o Finir le mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène. (vous devriez ainsi obtenir 500 g de pâte).
- o Répartir la pâte dans 4 ramequins en vous assurant d'y verser 125 g dans chacun d'entre eux.



La cuisson

- o La seule vraie complexité de ce dessert réside dans la cuisson.
- o En effet, en fonction de nombreux paramètres, le temps de cuisson peut varier et il vous faudra certainement faire un premier essai pour déterminer le temps de cuisson idéal !
- o Peuvent influencer sur le temps, le type de chocolat utilisé, la quantité d'œufs, le choix du moule et bien sûr le four en lui-même !
- o Je vous conseille donc de partir sur la base suivante :
Une cuisson en mode chaleur tournante à 210°C pendant 10 minutes.
- o Vous pouvez démouler les ramequins 5 à 10 minutes après la sortie du four.
 - ☞ Le bord du coulant doit se détacher de son moule avant d'envisager de le démouler.



Notes

❖ Conseils divers :

Je vous conseille fortement de peser votre préparation finale afin de les répartir équitablement. Cela vous permettra d'obtenir des cœurs coulants sensiblement identiques les uns par rapports aux autres. Cette recette est prévue pour obtenir 500g de pâte, et se base aussi sur une quantité de 3-4 œufs. Il est donc préférable de les peser pour vous assurer d'obtenir 210g d'œuf lors de la préparation.

❖ Cuisson :

Comme je l'ai précisé, la cuisson correspond à l'étape la plus difficile de cette recette, et vous allez certainement devoir faire un premier essai, voir 2 ! Basez-vous sur une température de 210°C pendant 10 minutes avec une quantité de 125 g de pâte dans un moule ayant 8 cm de diamètre. Si le diamètre est plus petit, il faudra certainement rajouter un peu de temps ! Sans compter que certaines personnes le préfèrent vraiment coulant et d'autres plutôt fondant. En fonction de tous ces paramètres, vous devrez certainement enlever ou ajouter 1 à 2 minutes !

❖ Congélation :

Une fois cuit, vous pouvez les congeler sans aucun problème. Par contre pour la décongélation, il faudra les laisser 3-4h au réfrigérateur et ensuite les passer 30 secondes au micro-onde aux alentours de 800W. Cependant il est plus difficile d'obtenir un véritable cœur coulant, nous obtenons souvent un cœur fondant !