



*Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !*

---

## CAKE AU CHOCOLAT

**TEMPS DE PREPARATION: 20 mn**

**CALORIES AU 100 g : 207**

**CALORIES A LA PART : 160 (6 parts)**

### **INGREDIENTS:**

100 g de farine  
3 œufs  
12,5 cl de lait  
15 g de beurre  
20 g de cacao poudre non sucré  
50 g de miel  
1/2 sachet de levure chimique.

### **METHODE :**

Le cake au chocolat est un classique de nos chaumières. Dans cette recette, il se retrouve allégé de certains « attributs », sans pour autant en perdre sa force de caractère !

Commencez par clarifier les œufs afin de séparer les blancs et les jaunes.

Dans un récipient, blanchissez les jaunes et le miel ensemble, puis ajoutez le lait, le cacao poudre, le beurre que vous aurez soin de faire fondre à feu doux, la levure chimique et la farine.

Mélangez le tout à l'aide d'un fouet.

Ensuite, montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à l'aide d'une cuillère en bois à la préparation précédente.

Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6) pendant 10 mn.

Versez la préparation dans un moule à cake, mettez dans le four chaud et laissez cuire pendant 30 mn environ tout en vérifiant la cuisson régulièrement à l'aide d'une pointe de couteau.

Lorsque le cake est sorti du four et refroidi, démoulez-le sur un plat de présentation et décorez-le à votre guise.

Il ne vous reste plus qu'à faire un bon café ou un thé pour l'accompagner, ou tout simplement à le déguster seul, sans aucun artifice !