

## Rituel gourmand #2

### Cake au Chocolat et sa crème anglaise

#### INGRÉDIENTS

1 oeuf  
150g de sucre  
60g d'huile de tournesol  
33g de cacao en poudre  
85g de farine  
4g de levure  
50g de crème  
100g de lait  
125g de lait  
125g de crème  
2 gros jaunes d'oeufs  
25g de sucre  
1/4 de gousse de Vanille

#### RECETTE

##### Cake Chocolat

Préchauffer le four à 170°C en chaleur tournante  
Mélanger les œufs et le sucre au fouet.  
Ajouter l'huile et mélanger.  
Ajouter la farine, la levure et le cacao en poudre et mélanger.  
Ajouter la crème liquide et le lait et mélanger.  
Remplir un moule à cakes aux  $\frac{3}{4}$ .  
Cuire à 170°C pendant environ 40 minutes.

##### Crème anglaise vanille

Mélanger les jaunes et le sucre.  
Bouillir la crème le lait et la gousse de vanille fendue et grattée.  
Verser le liquide bouillant sur le premier mélange.  
Remettre le tout dans la casserole à feu doux.  
Cuire a feu doux en réalisant des 8 dans le fond de la casserole pour éviter la coagulation des œufs.  
La crème anglaise est cuite à 80/82°C. Pour vérifier la cuisson, tremper la spatule dans la casserole, la ressortir et faire un trait au doigt sur la spatule. La crème anglaise ne doit pas couler sur ce trait, elle doit se tenir. Refroidir dans un bol.  
Si la crème anglaise présente des grains car elle est trop cuite, vous pouvez mixer à l'aide d'un mixeur plongeur.

**La crème anglaise se conserve 3 jours au réfrigérateur.**

<https://youtu.be/S7woNS21pzI>



Photo Facebook : [Michel Bzh](#)