

Recette des choux à la crème chocolat pauvres en FODMAP

Ingrédients pour 6 à 8 choux soit 2 à 3 personnes	Matériel
Pour la crème pâtissière 2 jaunes d'œufs 15g de sucre 150ml de lait d'amande 10g de farine de maïzena 40 g chocolat noir	Un récipient dans un bain marie d'eau froide Une petite casserole un fouet Un bol pour le chocolat 2 bols pour les œufs film étirable
Pour la pâte à choux 60ml eau 20g de beurre salé 30g de farine de riz 10g de maïzena 1 œuf	Une petite casserole Une spatule en bois Un couteau (pour casser les œufs) Un bol pour mélanger les œufs Une grille
Pour le nappage 40g de chocolat noir	Un bol Une Maryse souple Plat pour les choux prêts

Préparation de la crème pâtissière

Préparer préalablement un récipient dans un bain marie d'eau froide.

Dans une **casserole** délayer les **jaunes d'œufs** avec le **sucre** (les faire blanchir) puis ajouter la **maïzena** en **mélangeant** bien.

Ajouter le **lait petit à petit** tout en **remuant**.

Mettre la casserole sur feu moyen en remuant constamment avec un fouet jusqu'à épaississement.

Ajouter le **chocolat** en mélangeant bien

Verser la crème pâtissière dans le récipient sur le **bain marie d'eau froide**. Attendre que la préparation tiédisse puis filmer et mettre au réfrigérateur

Préparation des choux

Préchauffer le **four à 180°C**.

Mettre dans une **casserole** l'**eau** et le **beurre salé** et faire **bouillir**.

Remettre un feu doux sous la casserole

Verser la totalité de la **farine** et de la **maïzena** préalablement **mélangées** dedans en mélangeant.

Continuer à **mélanger** vigoureusement pour faire épaissir la pâte qui devient alors un pàton, puis faire **bien**

dessécher le pàton ainsi obtenu. Il doit se détacher facilement de la casserole et avoir suffisamment desséché

Continuer à mélanger en dehors du feu jusqu'au refroidissement du pàton

Ajouter les **œufs petit à petit** tout en **mélangeant** bien.

Déposer sur une **plaque** du four du **papier sulfurisé**

Avec 2 petites cuillères faire des **petits tas** de pâte

Mettre au four **25 minutes** environ

Laisser refroidir sur une **grille**

Fourrage et nappage des choux

Couper le **dessus** des choux pour le remplir de crème pâtissière

Faire chauffer le chocolat 30 seconde au micro-onde et napper sur les choux