Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 20 minutes Ingrédients (pour 8 personnes) :

200 g de chocolat à cuire

100 g de [beurre](http://www.marmiton.org/Magazine/Diaporamiam_pur-beurre-c-est-meilleur_1.aspx)

100 g de [sucre](http://www.marmiton.org/Magazine/Tendances-Gourmandes_le-gout-des-sucres_1.aspx)

5 œufs

4 cuillères à soupe rases de farine

Préparation de la recette : Faire fondre le chocolat et le [beurre](http://www.marmiton.org/Magazine/Diaporamiam_pur-beurre-c-est-meilleur_1.aspx) au bain marie à feu doux, ou au micro-onde sur le programme 'décongélation'. Quand c'est bien fondu, ajouter les jaunes d’œufs. Bien battre. Ajouter ensuite le [sucre](http://www.marmiton.org/Magazine/Tendances-Gourmandes_le-gout-des-sucres_1.aspx) et la farine, puis incorporer les blancs d’œufs montés en neige bien ferme. Bien graisser et fariner un moule à manquer. Cuire à four moyen (180°C environ) pendant 20 min.

Remarques : Ce fondant est beaucoup moins calorique que celui qui les fondants habituels, et il est vraiment délicieux. NDLR : Une parfaite [recette de Noel](http://www.marmiton.org/recette-noel/recette-de-noel_1.aspx) ! C'est un fondant, il est donc normal qu'il soit un peu moins cuit au centre, mais vous pouvez toujours le laisser un peu plus longtemps au four si vous l'aimez plus cuit... Essayez-le, vous ne le regretterez pas, je n'arrête pas de distribuer cette recette à mes amis...