

**Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...**  
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

## **Bouchées allégées au chocolat**

J'avais envie de faire des p'tites choses au chocolat et celles-ci sont allégées.  
Très vite préparées...!!! Mmmmmm !!!



Dans une casserole, au bain-marie ou  
un pichet microplus Tupp. au four micro-ondes :

Faire fondre doucement (sans porter à ébullition)

- 150 g de chocolat +
- 50 g de crème liquide allégée

Ajouter 60 g de beurre allégé. Bien mélanger.

Remplir les petites empreintes carrées d'un moule Demarle. Déposer au milieu des fruits secs (facultatif).

Mettre au réfrigérateur plusieurs heures avant de démouler.