



FONDANT CHOCOLAT PATATE DOUCE

Gâteau IG BAS sans sucre ajoute en plus du chocolat , sans beurre . Pauvre en gluten ou sans gluten si l'on prend une farine de châtaigne, de riz ou de fécule de maïs . Riche en fibres . Riches en protéine 5 g par part de 50-60 g . À déguster avec une boisson chaude lors d'une pause gourmande ou à prendre en dessert avec un laitage en fonction de la faim ou au goûter .

30 minutes

1 heure

15 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette ou 300 grammes de chocolat noir pâtissier 55% de cacao Monoprix
- 1 portion grande de patate douce, cuite (300 g)
- 6 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (348 g)
- 50 grammes de farine de blé semi complète type 110
- 5 grammes de bicarbonate de soude

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Peler 1 belle patate douce et coupez la en morceaux. Cuire à la vapeur 20 min .
- 2° Faire fondre le chocolat au bain marie ou dans un fond d'eau dans le cook expert
- 3° Mixer les ingrédients chocolat et patates douces , puis rajouter les œufs , la farine et le bicarbonate et remixer pour obtenir une texture lisse.
- 4° Préchauffer le four 160 degrés .
- 5° Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé. Versez la pâte à gâteau dedans.
- 6° Enfournerez pendant 45 min à 160 degrés . Vérifier à 35 min avec la pointe d'un couteau. Si la pointe est sèche c'est cuit .
- 7° Laissez refroidir et mettre le gâteau au réfrigérateur pendant 1 nuit ou 5 h . Il se mange froid . Le gâteau est fondant
- 8° Bonne dégustation Nb : on peut réaliser le gâteau avec d'autres légumes comme courgette , carotte ou butternut ou potimarron .
- 9° Bonne dégustation Nb : on peut réaliser le gâteau avec d'autres légumes comme courgette , carotte ou butternut ou potimarron .
Nb : pour un goût encore plus prononcé en cacao en chocolat noir , prenez un chocolat pâtissier à 70 % de cacao .
- 10° Une part moyenne #50 - 60 g est correcte et satisfaisante

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (64 g)	% AR
ÉNERGIE	264 kcal	169 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	5 g	10 %
GLUCIDES	19 g	12 g	5 %
SUCRES	12 g	8 g	9 %
LIPIDES	17 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	3 g	11 %
SODIUM	193 mg	123 mg	5 %