

**PIM'S À LA FRAISE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 gramme de levure chimique ou Poudre à lever
- 10 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 0.4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (23 g)
- 7 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 7 grammes de confiture de fraise [extra ou classique]
- 11 grammes de sucre de canne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préparer la génoise. Séparer le blanc des jaunes. 2 Battre le jaune avec le sucre ajouter la farine et la levure 3 Battre les blancs avec une pincée de sel et les incorporer à la préparation précédente 4 Déposer la préparation dans des moules à tartelettes et enfourner 10 min dans un four à 180°C 5 Retirer les génoises du four et profiter de la chaleur pour badigeonner le moule avec du chocolat fondu [avec un pinceau] et mettre au congélateur 10 minutes 6 Une fois pris ajouter la confiture dans la cavité et ajouter la génoise sur la cavité et remettre au congélateur 10 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (56 g)	% AR
ÉNERGIE	236 kcal	133 kcal	7 %
PROTÉINES	9 g	5 g	10 %
GLUCIDES	28 g	16 g	6 %
SUCRES	10 g	6 g	6 %
LIPIDES	10 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	5 %
SODIUM	301 mg	169 mg	7 %