






GÂTEAU MOELLEUX CHOCOLAT ET BANANE

 20 minutes
 1 heure
 12 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 60 grammes de sucre de coco
- 2 unités grandes de banane, pulpe, crue (540 g)
- 110 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 30 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 8 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 150 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 40 grammes de boisson à l'amande, nature, non sucrée, non enrichie, préemballée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Séparer les jaunes des blancs. Battre les blancs en neige avec 30 g de sucre pendant 5 min.
- 2° Dans un autre récipient, fouetter les jaunes avec les 30 g de sucre restants. Y ajouter les bananes coupées en rondelles puis le lait d'amande. Fouetter.
- 3° Dans un autre récipient, fouetter les jaunes avec les 30 g de sucre restants. Y ajouter les bananes coupées en rondelles puis le lait d'amande. Fouetter. Intégrer la farine, le cacao et la levure. Mélanger. Faire fondre le chocolat au bain-marie puis l'ajouter à ce mélange. Intégrer ensuite les blancs en neige à l'aide d'une maryse: ajouter une cuillère de blancs et fouetter vigoureusement afin de détendre la préparation. Ajouter ensuite le reste délicatement. Verser la préparation dans un moule à cake, lisser et enfourner dans un four préchauffé à 160° C pendant 40 min.
- 4° Intégrer la farine, le cacao et la levure. Mélanger.
- 5° Faire fondre le chocolat au bain-marie puis l'ajouter à ce mélange. Intégrer ensuite les blancs en neige à l'aide d'une maryse: ajouter une cuillère de blancs et fouetter vigoureusement afin de détendre la préparation.
- 6° Ajouter ensuite le reste délicatement.
- 7° Verser la préparation dans un moule à cake, lisser et enfourner dans un four préchauffé à 160° C pendant 40 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (91 g)	% AR
ÉNERGIE	214 kcal	194 kcal	10 %
PROTÉINES	6 g	5 g	11 %
GLUCIDES	26 g	24 g	9 %
SUCRES	10 g	9 g	11 %
LIPIDES	9 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	4 g	16 %
SODIUM	128 mg	116 mg	5 %