Justine
Diététicien · 629505150

MOELLEUX AMANDES-CHOCOLAT

10 minutes
45 minutes
10 portions

INGRÉDIENTS

- 125 grammes d'amandes entières
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 80 grammes de miel d'acacia
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile de tournesol (30 g)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 50 grammes de farine de blé intégrale T150
- 50 grammes de pépites de chocolat noir à 70%

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 170°C. Mixez les amandes 12 sec/vitesse 6 pour obtenir une poudre fine. Réservez.
2° Séparez les jaunes d'oeufs des blancs. Placez dans le bol les jaunes avec le miel, la purée de pommes, l'huile et la vanille. Mélangez 20 sec/vitesse 4.
3° Ajoutez la poudre d'amandes réservée et la farine et mélangez à nouveau 15 sec/vitesse 4 en raclant les parois du bol avec la spatule. Réservez dans un saladier. Lavez et séchez soigneusement le bol.
4° Mettez les blancs d'oeufs dans le bol, insérez le fouet et battez 2 min/vitesse 3,5 (TM5 et TM31 : vitesse 4).
5° Avec la spatule, incorporez délicatement les blancs en neige à la pâte dans le saladier. Ajoutez enfin les pépites de chocolat et mélangez délicatement.
6° Tapissez le moule à cake de papier sulfurisé huilé et versez la pâte dedans. Enfournez pour environ 35 minutes. Le gâteau doit être pris, légèrement doré et la lame d'un couteau piquée au centre doit en ressortir presque sèche. Laissez refroidir le gâteau dans le moule avant de le démouler.
7° Astuce : on peut faire cuire le cake à la vapeur dans le Varoma. Pour cela, couvez le moule avec une feuille d'aluminium et faites cuire 60 min/Varoma/vitesse 1 avec 1000g d'eau dans le bol.
8° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (54 g)	% AR
ÉNERGIE	357 kcal	193 kcal	10 %
PROTÉINES	10 g	6 g	11 %
GLUCIDES	26 g	14 g	5 %
SUCRES	14 g	8 g	9 %
LIPIDES	22 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	9 %
SODIUM	27 mg	14 mg	1 %