



GÂTEAU CHOCOLAT AMANDE

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de chocolat noir à pâtisser
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 60 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 60 grammes de sucre de coco
- 20 grammes de purée d'amandes
- 200 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2° Graisser un moule avec la margarine à l'aide d'une feuille de papier absorbant.
- 3° Faire fondre le chocolat noir (de préférence corsé) au bain-marie.
- 4° Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, les sucres et la pincée de sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 5° Ajouter le chocolat fondu tout en continuant de mélanger.
- 6° Ajouter la purée d'amandes et mélanger.
- 7° Verser le lait et mélanger à nouveau.
- 8° Ajouter la farine tamisée et la levure et mélanger soigneusement jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.
- 9° Verser la préparation dans le moule graissé, enfourner et laisser cuire 20 à 25 min.
- 10° Servir tiède ou froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (88 g)	% AR
ÉNERGIE	280 kcal	245 kcal	12 %
PROTÉINES	8 g	7 g	14 %
GLUCIDES	26 g	23 g	9 %
SUCRES	3 g	3 g	3 %
LIPIDES	16 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	38 mg	33 mg	1 %