nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

MARBRÉ CHOCOLAT ET POIRE

12 portions

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 70 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 2 unités grande (L) d'oeuf, cru (136 g)
- 50 grammes de sirop d'agave
- 1 unité moyenne de poire Williams, pulpe, crue (185 g)
- 60 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélangez les jaunes d'œufs avec le sirop d'agave. Incorporez le beurre et la farine tamisée.
2° Battez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les à la préparation.
3° Partagez la pâte en 2. Incorporez la poire à une portion de pâte et le chocolat fondu à la seconde.
4° Versez alternativement les deux pâtes pour former 4 couches dans un moule à cake en commençant par la pâte au chocolat. Enfournez 35 min à 180 °C.
5° Démoulez sur une grille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (43 g)	% AR
ÉNERGIE	252 kcal	108 kcal	5 %
PROTÉINES	6 g	3 g	5 %
GLUCIDES	23 g	10 g	4 %
SUCRES	12 g	5 g	6 %
LIPIDES	15 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	4 %
SODIUM	36 mg	15 mg	1 %