



GATEAU AU CHOCOLAT A L HUILE D OLIVE

Fondant à souhait, sans gluten, sans beurre. L'huile d'olive remplace le beurre. Anti cholestérol.

 20 minutes 45 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de chocolat noir pâtissier dessert Monoprix
- 100 grammes de sucre glace (70 + 30 dans les blancs)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 90 grammes d'amande en poudre (60 + 30 pour le moule)
- 20 grammes de maïzena
- 100 grammes d'huile d'olive fruitée
- 5 grammes de fleur de sel

MODE DE PRÉPARATION

1° Faire fondre 170 g de chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Réserver. Séparer les blancs des jaunes. Battre les blancs avec 30 g de sucre glace. Fouetter les jaunes avec 70 g de sucre glace dans un saladier. Ajouter le chocolat fondu, 60 g de poudre d'amande, le maïzena, 100 d'huile d'olive et la fleur de sel. Ajouter les blancs battus en neige. Ajouter le chocolat concassé. Beurrer le moule et le chemiser avec les 30 g de poudre d'amande restant. Verser la pâte dans le moule et cuire dans un four préchauffé à 180 ° et cuire 25 min à 180°. Laisser refroidir 2 h minimum (il est encore meilleur le lendemain !).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (77 g)	% AR
ÉNERGIE	543 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	6 g	13 %
GLUCIDES	41 g	32 g	12 %
SUCRES	36 g	28 g	31 %
LIPIDES	37 g	29 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	11 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	3 g	11 %
SODIUM	324 mg	249 mg	10 %

