Welter Ketty
Diététicien · 499502177

BUCHE DE NOËL AU CHOCOLAT ET À LA NOISETTE

Fêtez Noël avec une recette gourmande pour votre dessert !

20 minutes
45 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de sucre
- 50 grammes de noisettes en poudre
- 4 oeufs
- 45 grammes de farine
- 150 grammes de pâte à tartiner
- 30mL d'eau minérale
- 1sachet de sucre vanillé

MODE DE PRÉPARATION

1º Séparez les blancs des jaunes. Fouettez activement les jaunes avec 30g de sucre et les noisettes en poudre.
2º Fouettez les blancs en neiges, quand ils deviennent mousseux, incorporez 30g de sucre petit à petit. Avec une Maryse incorporez délicatement les blancs à la première préparation. Tamisez la farine au dessus de la préparation et l'incorporez avec la Maryse.
3º Sur un tapis silicone (pour les génoises avec les bords qui remontent) mettez votre préparation et lissez la. Enfournez 10 minutes à 220°C. À la sortie du four démoulez la et placez la sous un torchon humide.
4º Pour le sirop d'imbibage, mettez l'eau, les 20g de sucre et le sucre vanillé et faites bouillir 3 minutes.
5º Pour le montage: imbibez votre biscuit avec le sirop. Étalez la pâte à tartiner sur le biscuit et roulez le. Pour la déco, faites vous plaisir avec du chocolat fondu, des noisettes concassées, du sucre glace etc...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (109 g)	% AR
ÉNERGIE	189 kcal	206 kcal	10 %
PROTÉINES	6 g	7 g	13 %
GLUCIDES	24 g	26 g	10 %
SUCRES	21 g	23 g	25 %
LIPIDES	11 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	43 mg	47 mg	2 %