Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Fondant bicolore

Imprimer
Commenter

Préparation: **20**

Ingrédients
6

- 500 gr de courge butternut épluchée
- 25 gr de farine de châtaigne
- 25 gr de farine d'amande
- 75 gr d'okara ou poudre d'amande
- 100 gr de chocolat noir
- 25 gr d'huile de coco
- 2 oeufs
- 25 gr de sirop d'agave
- 1/2 C à c de bicarbonate
- 1 c à c de psyllium
- 1 pincée de sel

1. Couper en morceaux la courge butternut épluchée et mettre à cuire à la vapeur une dizaine de minutes, jusqu'à ce que ce soit fondant.
2. Dans un saladier mélanger les farines, l'okara, le bicarbonate, le psyllium et le sel.
3. Ajouter les oeufs, le sirop s'agace et l'huile de coco préalablement fondue.
4. Écraser la courge butternut cuite et incorporer à la préparation dans le saladier jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de lait végétal si la pâte vous semble trop épaisse.
5. Faire fondre le chocolat en morceaux avec une noisette d'huile de coco, dans un bol posé sur le panier du vitaliseur.
6. Prélever une petite moitié de pâte et y incorporer le chocolat fondu.
7. Huiler un moule à cake et répartir la pâte en couche en alternant les couleurs. Mettre à cuire pour 45 minutes environ.
8. Laisser tiédir avant de démouler.

Alliance en mi teinte de la courge butternut et du chocolat pour un dessert â faire fondre les palais gourmands.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises