

Tartelettes au pudding chocolat noir et avocat à faible indice glycémique

Tartelettes au pudding chocolat onctueux préparées avec de l'avocat et une pâte à la farine d'amande. Un dessert respectueux de la glycémie qui satisfait les envies de chocolat sans pic de sucre.

Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Total: 55 min

Portions: 6

GL 1.0 / GI 15

Ingrédients

2 avocats mûrs, dénoyautés et pelés

80 ml de cacao en poudre non sucré

60 ml d'édulcorant au fruit du moine

60 ml de lait d'amande non sucré

1 cuillère à café d'extrait de vanille pur

360 ml de farine d'amande

3 cuillères à soupe d'huile de coco, fondue

2 cuillères à soupe d'édulcorant au fruit du moine, pour la pâte

1/4 de cuillère à café de sel de mer

6 cuillères à soupe de crème de coco non sucrée, fouettée

2 cuillères à soupe d'éclats de cacao pour la garniture

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 175°C. Préparez six moules à tartelettes de 8 cm en les graissant légèrement avec de l'huile de coco ou en les tapissant de cercles de papier sulfurisé.

Step 2

Préparez la pâte à la farine d'amande en mélangeant la farine d'amande, l'huile de coco fondue, 2 cuillères à soupe d'édulcorant au fruit du moine et le sel de mer dans un bol. Mélangez jusqu'à ce que le mélange ressemble à du sable humide et tienne ensemble lorsqu'on le presse.

Step 3

Répartissez le mélange de pâte uniformément entre les six moules à tartelettes, en utilisant environ 3 cuillères à soupe par moule. Pressez fermement le mélange au fond et sur les côtés de chaque moule pour former une pâte compacte. Faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, puis retirez et laissez refroidir complètement.

Step 4

Pendant que les pâtes refroidissent, préparez la garniture au pudding chocolat-avocat. Ajoutez la chair d'avocat, le cacao en poudre non sucré, 60 ml d'édulcorant au fruit du moine, le lait d'amande et l'extrait de vanille dans un robot culinaire ou un mixeur puissant. Mixez pendant 60 à 90 secondes, en raclant les parois au besoin, jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse et crémeux sans grumeaux.

Step 5

Goûtez le pudding et ajustez la douceur si désiré, en gardant à l'esprit que la réfrigération atténuera légèrement la saveur chocolatée. La texture doit être épaisse et mousseuse, similaire au pudding au chocolat traditionnel.

Step 6

Versez à la cuillère ou à la poche environ 80 ml de pudding chocolat-avocat dans chaque fond de tartelette refroidi, en lissant le dessus avec le dos d'une cuillère ou une spatule coudée. La garniture doit arriver juste au niveau de la pâte.

Step 7

Réfrigérez les tartelettes garnies pendant au moins 30 minutes pour permettre au pudding de prendre et aux saveurs de se mélanger. Pour de meilleurs résultats, réfrigérez pendant 2 heures.

Step 8

Juste avant de servir, garnissez chaque tartelette d'1 cuillère à soupe de crème de coco non sucrée fouettée et décorez d'une pincée d'éclats de cacao pour un croquant et des antioxydants supplémentaires. Servez frais et conservez les restes couverts au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.