

# Gâteau de fête au chocolat noir respectueux de la glycémie

Régalez-vous sans culpabilité avec ce gâteau au chocolat à faible IG sucré naturellement avec de l'igname et de la compote de pommes, offrant une saveur riche sans pic de glycémie.

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min

Total: 40 min

Portions: 12

GL 13.7 / GI 39

## Ingrédients

farine de blé complet à pâtisserie

bicarbonate de soude

sel casher

graines de chia

eau pour le gel de chia

chocolat noir non sucré, haché

beurre doux, ramolli

igname rôtie, écrasée

sucres roux, légèrement tassés

compote de pommes non sucrée

[logifoodcoach.com/recipes/gateau-de-fete-au-chocolat-noir-respectueux-de-la-glycemie](https://logifoodcoach.com/recipes/gateau-de-fete-au-chocolat-noir-respectueux-de-la-glycemie)

miel

---

extrait de vanille

---

yaourt grec nature 0% de matière grasse

---

eau bouillante

---

tablette de chocolat noir, fondue pour le filet

---

**optional** fraises fraîches, finement tranchées

---

**optional** cannelle moulue

---

## Instructions

---

### Step 1

Placez la grille du four au centre et préchauffez à 190°C (375°F). Graissez légèrement un moule à gâteau rond de 23 cm avec un spray de cuisson, puis saupoudrez d'une petite quantité de farine de blé complet en tapotant pour retirer l'excédent.

### Step 2

Mélangez les graines de chia avec 2 cuillères à soupe d'eau dans un petit bol et remuez bien. Laissez reposer 10 minutes pour former un gel. Pendant ce temps, tamisez ensemble la farine de blé complet à pâtisserie, le bicarbonate de soude et le sel casher dans un bol moyen.

### Step 3

Faites fondre 60 g de chocolat noir non sucré au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 20 secondes, en remuant entre chaque. Laissez refroidir 5 minutes tout en restant liquide. Réservez les 60 g restants pour la décoration.

### Step 4

Dans un grand bol, battez ensemble le beurre ramolli, l'igname rôtie écrasée, le sucre de coco, la compote de pommes et l'allulose à l'aide d'un batteur électrique à vitesse moyenne pendant 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez le gel de chia et battez encore 2 minutes. Incorporez l'extrait de vanille, puis ajoutez progressivement le chocolat fondu en battant jusqu'à obtenir un mélange lisse.

---

chocolat-noir-respectueux-de-la-glycemie

### Step 5

Réduisez la vitesse du batteur au minimum. Ajoutez la moitié du mélange de farine et mélangez juste jusqu'à incorporation, puis ajoutez la moitié du yaourt grec et mélangez délicatement. Répétez avec le reste de farine et de yaourt, en prenant soin de ne pas trop mélanger. La pâte doit être épaisse et bien homogène.

### Step 6

Avec une cuillère en bois ou une spatule, incorporez délicatement l'eau bouillante jusqu'à ce que la pâte soit lisse et coulante. La pâte sera liquide, ce qui est normal. Versez dans le moule préparé en lissant le dessus avec une spatule.

### Step 7

Faites cuire pendant 18 à 22 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte avec des miettes humides mais pas de pâte liquide. Le gâteau doit reprendre légèrement sa forme au toucher. Laissez refroidir dans le moule sur une grille pendant 20 minutes.

### Step 8

Démoulez délicatement le gâteau sur la grille, puis retournez-le à l'endroit. Une fois complètement refroidi, coupez en 12 parts égales. Faites fondre les 60 g de chocolat noir restants et versez artistiquement en filet sur chaque part. Décorez de tranches de fraises fraîches et d'un léger saupoudrage de cannelle si désiré. Servez à température ambiante.