

Gâteau au chocolat noir et amandes sans farine

Un dessert riche et naturellement à faible index glycémique, à base de chocolat noir et de purée d'amandes, sans farine ni sucre raffinés — parfait pour maintenir une glycémie stable.

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min

Total: 50 min

Portions: 16

GL 2.7 / GI 38

Ingrédients

High cocoa content keeps glycemic index low chocolat noir à 70%, haché

100% pure nut butter with no added sugars purée d'amandes ou de noisettes non sucrée

Provides protein to slow glucose absorption gros œufs, à température ambiante

Low-glycemic flour alternative poudre d'amandes ou de noisettes

Natural sweetener, minimal amount per serving sirop d'érable pur

extrait naturel de vanille

Just a pinch sel de mer

Low-glycemic fruit, high in fiber fruits rouges frais mélangés pour le dessus

feuilles de menthe fraîche pour décorer

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 160°C (320°F). Préparez un moule à charnière de 20cm en graissant les parois avec du beurre ou de l'huile, puis tapissez le fond de papier sulfurisé découpé aux dimensions exactes.

Step 2

Créez un bain-marie en plaçant un bol résistant à la chaleur au-dessus d'une casserole remplie de 5cm d'eau frémissante. Ajoutez le chocolat noir haché dans le bol et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu et lisse. Retirez du feu, ajoutez la purée d'amandes et fouettez ensemble jusqu'à ce que le mélange soit brillant et homogène. Réservez pour refroidir pendant 5 minutes.

Step 3

Dans un grand saladier, cassez les œufs à température ambiante et battez-les avec un batteur électrique à vitesse moyenne-élevée pendant 8 à 10 minutes. Les œufs doivent se transformer en une mousse pâle, épaisse et volumineuse qui triple presque de volume — cette aération est cruciale pour la texture légère du gâteau.

Step 4

Ajoutez le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel aux œufs fouettés. Continuez à battre pendant une minute supplémentaire jusqu'à ce que ces ingrédients soient complètement incorporés et que le mélange reste mousseux et léger.

Step 5

À l'aide d'une spatule, incorporez délicatement 2 à 3 cuillères à soupe du mélange chocolat-purée d'amandes dans la mousse d'œufs en effectuant de larges mouvements du bas du bol vers le haut. Continuez à ajouter le mélange chocolaté progressivement, quelques cuillères à soupe à la fois, en pliant délicatement pour préserver le volume. Une fois presque combiné, saupoudrez la poudre d'amandes sur le dessus et pliez juste jusqu'à ce qu'il ne reste plus de traces.

Step 6

Versez la pâte dans votre moule à charnière préparé, en utilisant la spatule pour l'étaler uniformément jusqu'aux bords. Faites cuire pendant 28 à 32 minutes, jusqu'à ce que le dessus paraisse pris et reprenne légèrement sa forme lorsqu'on le touche au centre. Un cure-dent inséré doit ressortir avec juste quelques miettes humides — évitez de trop cuire pour maintenir la texture fondante.

Step 7

Retirez le gâteau du four et laissez-le refroidir complètement dans le moule sur une grille pendant au moins 1 heure. Le gâteau va s'affaisser et peut se fissurer légèrement sur le dessus, ce qui est normal pour les gâteaux sans farine. Une fois refroidi, retirez délicatement les parois du moule à charnière.

Step 8

Juste avant de servir, disposez artistiquement les fruits rouges frais sur le dessus du gâteau et glissez des feuilles de menthe entre eux pour une belle présentation. Découpez en 16 portions à l'aide d'un couteau bien aiguisé essuyé entre chaque coupe, chaque tranche pesant environ 60g. Pour une meilleure gestion de la glycémie, servez après un repas équilibré contenant des protéines et des légumes.