

Soufflés au chocolat noir à faible indice glycémique avec framboises fraîches

Des soufflés au chocolat aériens préparés avec du cacao non sucré et un minimum d'édulcorants créent un dessert élégant qui ne fera pas grimper votre glycémie de façon spectaculaire.

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min

Total: 40 min

Portions: 6

GL 16.1 / GI 55

Ingrédients

Low GI, rich in flavonoids that support insulin sensitivity cacao en poudre non sucré

For dissolving cocoa eau chaude

Minimal amount for richness beurre doux

Heart-healthy fat that doesn't affect blood sugar huile de canola

Small amount for structure; consider almond flour for lower GI farine ordinaire

Adds healthy fats and fiber to slow glucose absorption noisettes ou amandes moulues

May help improve insulin sensitivity cannelle moulue

Medium GI; minimal amount used cassonade bien tassée

Medium GI; provides moisture and sweetness miel

logifoodcoach.com/recipes/souffles-au-chocolat-noir-a-faible-indice-glycemique-avec-framboises-fraiches

Enhances chocolate flavor sel

Lower fat milk has slightly higher GI than whole milk lait demi-écrémé à 1 pour cent

Pure protein with zero glycemic impact blancs d'œufs

High GI but minimal amount for meringue structure sucre en poudre

For dusting only; negligible amount sucre glace

Low GI fruit high in fiber and antioxidants framboises fraîches

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 190°C (375°F). Préparez six ramequins individuels d'une contenance de 250 ml ou un grand moule à soufflé de 1,5 litre en les enduisant légèrement de spray de cuisson. Placez-les sur une plaque de cuisson pour faciliter la manipulation.

Step 2

Mélangez le cacao en poudre non sucré avec l'eau chaude dans un petit bol, en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse sans grumeaux. Le mélange doit être épais et brillant. Réservez cette pâte de cacao pour qu'elle refroidisse légèrement.

Step 3

Faites fondre le beurre dans une petite casserole à fond épais à feu moyen. Incorporez l'huile de canola jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée. Ajoutez la poudre d'amandes, les noisettes ou amandes moulues et la cannelle, en fouettant constamment pendant environ 1 minute jusqu'à ce que le mélange devienne parfumé et légèrement doré.

Step 4

Ajoutez les 3 cuillères à soupe d'érythritol, 1 cuillère à soupe de miel et le sel au mélange de farine, en remuant pour incorporer. Versez progressivement le lait d'amande non sucré ou le lait demi-écrémé tout en fouettant continuellement pour éviter les grumeaux. Continuez à cuire et à remuer pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe pour obtenir une consistance de crème anglaise. Retirez du feu et incorporez ce mélange à la pâte de cacao réservée en fouettant jusqu'à ce qu'il soit lisse. Laissez refroidir pendant 5 à 10 minutes.

logifoodcoach.com/recipes/souffles-au-chocolat-noir-a-faible-indice-glycemique-avec-framboises-fraiches

Step 5

Dans un grand bol complètement propre et sec, battez les 6 blancs d'œufs avec un batteur électrique à vitesse élevée jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux et opaques. Ajoutez progressivement les 2 cuillères à soupe d'érythritol une cuillère à soupe à la fois, en continuant à battre jusqu'à ce que des pics fermes et brillants se forment lorsque vous soulevez les fouets. Cela devrait prendre 3 à 4 minutes au total.

Step 6

Incorporez délicatement un tiers des blancs d'œufs battus dans le mélange de chocolat à l'aide d'une spatule en caoutchouc, en coupant vers le bas au centre et en repliant pour alléger la base. Une fois incorporé, ajoutez les blancs d'œufs restants et pliez soigneusement jusqu'à ce qu'il ne reste plus de traces blanches, en faisant attention de ne pas faire retomber le mélange.

Step 7

Répartissez soigneusement le mélange de soufflé entre les ramequins préparés, en remplissant chacun aux trois quarts environ. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes pour les soufflés individuels ou 40 à 45 minutes pour un grand soufflé, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés au-dessus du bord et que le centre soit juste pris mais encore légèrement tremblotant.

Step 8

Retirez du four et laissez refroidir sur une grille pendant 10 à 15 minutes pour qu'ils prennent légèrement. Juste avant de servir, saupoudrez légèrement le dessus d'érythritol en poudre à l'aide d'un tamis fin, garnissez de framboises fraîches (environ 2 à 3 baies par soufflé) et servez immédiatement tant qu'ils sont encore chauds pour la meilleure texture et présentation.