

Crousti-moelleux au chocolat

De Juliette Jouannet, Naturopathe
www.juliettejouannet.fr

Du chocolat... rien que ça c'est, de toutes façons, déjà gourmand ! Mais cette recette a surtout un atout santé : elle est sans gluten et sans lactose ! Rapide, facile, elle est idéale pour une petite gourmandise sur le pouce...

6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 à 12 minutes selon le moelleux souhaité,

Ingrédients

200 gr de chocolat noir en morceaux

50 gr de purée de sésame (ou autre purée d'oléagineux)

50 gr de sucre de coco (ou sucre de canne)

50 gr de poudre de noisette

50 gr de poudre d'amande

1 oeuf entier

1 c à soupe de farine de riz semi-complet

1 c à café de poudre à lever (sans gluten si possible)

1 pincée de sel

une poignée de noisettes concassées grossièrement

Recette

- Faire fondre le chocolat noir au bain marie et retirer du feu,
- ajouter la purée de sésame, le sucre de coco, la poudre de noisette, la poudre d'amande,
- ajouter l'oeuf entier,
- ajouter la farine de riz semi-complet mélangée à la poudre à lever et au sel,
- ajouter une poignée de noisettes,
- étaler la pâte obtenue avec une épaisseur de 1cm sur du papier cuisson dans un plat à four, faire cuire 5 à 12 minutes au four à 180° selon la consistance souhaitée... plus c'est cuit, plus c'est croustillant et friable !
- laisser refroidir et déguster !

Astuce ou conseil (optionnel)

Ce n'est pas vraiment un gâteau de dessert mais plutôt une gourmandise à grignoter autour d'une infusion ou d'un lait d'or... Si le gâteau est bien cuit, il devient friable et il est alors très facile de l'utiliser comme un muesli sur de la compote ou un yaourt.