

Fondant chocolat - noisette allégé

(sans beurre et sans gluten)

Un fondant au chocolat sans beurre c'est possible grâce à un ingrédient secret: la compote de pommes !

Et pour parfaire le tableau, j'ai remplacé la farine par de la poudre de noisette bien meilleure sur le plan nutritionnel et des papilles !

Si je vous dis que sa préparation est ultra rapide, là c'est sûr, vous ne me croirez jamais ... et pourtant tout cela est bien réel .

Gourmandise garantie sans gluten et sans beurre mais 100% plaisir

Ingrédients

Pour un moule carré de 20 x 20 cm :

- 200 g de chocolat noir (le Nestlé dessert Corsé est parfait pour cette recette)
- 80 g de sirop d'agave (ou 100 g de sucre)
- 60 g de poudre de [noisettes](#) (torréfiée si possible ... Vahiné en propose une toute prête)
- 90 g de compote de pommes sans sucres ajoutés (= 1 gourde de compote)
- 2 [oeufs](#)
- 1 cac de bicarbonate

Coût estimé: 4.65€ (0.77€/part)

Préparation

- Préchauffer votre four à 180°.
Beurrer/fariner le moule.
- Faire fondre au bain marie le chocolat et réserver.
- Fouetter le sirop d'agave (ou le sucre) avec les œufs.
Rajouter la poudre de noisettes, la levure chimique et mélanger.
Rajouter la compote de pommes et mélanger de nouveau.
Rajouter le chocolat noir fondu, mélanger une dernière fois et verser dans le moule.
- Cuire 25 minutes à 180 °.
- Laisser refroidir et je vous conseille même de le placer quelques heures au réfrigérateur pour le découper plus facilement.

Comment remplacer le beurre ?

Pour son fondant et son moelleux

La compote: eh oui aussi bizarre que cela puisse paraître la compote va apporter cette touche de fondant.

-L'avocat est un fruit qui permet de remplacer aisément le beurre. Dans ce cas il doit être bien mur puis réduit en purée. lisse et homogène.

vous pouvez réaliser des fondants au chocolat, des cookies ou même des crêpes.

-Les huiles en générale peuvent également apporter le côté fondant et « humide

Vous pouvez ainsi utiliser l'huile de noisette dans des gâteaux, l'huile de coco dans une pâte à crêpe ou des gaufres ou également de l'huile d'olive pour remplacer le beurre.

La banane: une fois écrasée la banane va remplacer le beurre

. Comptez ainsi 50 gr de banane environ pour 50 gr de beurre. Pensez à adapter le temps de cuisson de la recette et vérifiez la cuisson de celle-ci avec la lame d'un couteau.

-La courgette: il suffit de la râper pour l'ajouter à vos gâteaux.

–Les purées d'oléagineux: Cet ingrédient permet ainsi de remplacer le beurre de façon saine pour réaliser vos pâtisseries comme les gâteaux, biscuits, crumbles et gaufres.

Pour lier et émulsionner

La margarine ou le beurre végétal.

–Le jaune d'oeuf est la partie « grasse » de l'oeuf.

–La fécule de pomme de terre, de maïs ou l'arrow-root

Comment remplacer le sucre ?

–Les fruits (frais, en compote ou en purée): ils contiennent du fructose c'est donc un moyen plus sain pour substituer le sucre.

–Le sucre complet (intégral, Rapadura, Muscovado): celui-ci à subit moins de traitement, il est donc plus intéressant sur le plan nutritionnel et donne un goût de caramel à vos préparations. Enfin il n'est pas nécessaire d'en mettre autant que le sucre car son effet sucrant est plus important.

-Les édulcorants (xylitol, stevia):

La stevia maintenant est en vente dans presque tous les supermarchés. Son pouvoir sucrant est lui aussi plus important que le sucre blanc.

Pour le xylitol, il est issu de l'écorce des bouleaux.

-Les arômes: si vous ne souhaitez pas sucrer votre préparation il y a également les extraits de vanille, orange, amande..

Comment remplacer le lait ?

Le lait d'origine végétale: amande, noisette, épeautre, noix de coco, cajou, riz, soja..

–La crème liquide + eau: si vous n'avez pas de lait il est possible de le remplacer par de la crème coupée avec de l'eau pour qu'elle soit plus liquide. Il y a plusieurs types de crèmes pour cuisiner, la crème d'origine animale ou d'origine végétale comme la crème de soja, d'avoine, de coco..

–Fromage blanc: Les pâtes sont alors plus moelleuses et élastiques Pour les gâteaux il sont plus fondants et moelleux.

–Les oeufs. Il est aussi possible de substituer le lait grâce aux oeufs battus. Dans ce cas rajoutez un peu d'eau pour avoir un résultat un peu plus liquide.

-La banane: elle peut servir d'ingrédient de remplacement au lait.

Attention :le goût de la banane reste très présent.

Comment remplacer les oeufs ?

Les oeufs ont plusieurs rôles dans les recettes. Le jaune d'oeuf à un rôle d'émulsifiant, il va donner de la texture à une crème anglaise ou pâtissière par exemple. Il va aussi donner la touche fondante car le jaune d'oeuf est gras. Le blanc d'oeuf lui, va servir à lier les ingrédients. Mais également à donner des recettes plus aérées et moelleuses grâce aux blancs d'oeufs montés en neige.

Le yaourt au soja: 60gr de yaourt au soja est l'équivalent d'un oeuf. Le yaourt au soja va apporter le côté liant tout en gardant le moelleux.

-le tofu soyeux: 50 gr de tofu remplace 1 oeuf.

. Le grand avantage du tofu est de prendre la saveur des ingrédients qui l'accompagne. Il a pour avantage également d'être pauvre en matière grasse et peut également remplacer les crèmes fraîches.

-La banane: une fois écrasée, elle peut remplacer le beurre comme vous avez pu le lire plus haut. Mais elle peut également remplacer l'oeuf. Elle aura cet effet liant et également le côté fondant que peut donner l'oeuf. Attention par contre quand on utilise cette astuce.

-Le yaourt: le yaourt à la grecque, mais un autre yaourt brassé nature peut également faire l'affaire.

-L'eau de cuisson des pois chiches ou aquafaba: L'eau de cuisson des pois chiches remplace aisément le blanc d'oeuf. Il suffit de fouetter au batteur électrique l'aquafaba et d'être un peu plus patient pour que celui-ci monte également en neige.

L'agar-agar ou gélatine: c'est un gélifiant végétal qui peut remplacer les oeufs dans les flans, les crèmes ou les panna cotta.

-Le lait: le lait peut remplacer les oeufs pour dorer vos brioches et chaussons. Appliquer le lait au pinceau sur votre brioche ou pâte et il ressortira aussi doré qu'avec un oeuf battu.

Comment remplacer la farine ?

Les lentilles: Il faut cuire vos lentilles jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Puis bien les égoutter pour qu'elles ne rejettent pas d'eau. Mixer les et vous aurez un bon substitut pour la farine.

-Les haricots blancs ou rouges: Une fois fondants et cuits ou bien égouttés et lavés (pour ceux en boîte), il faut les réduire en purée.

Les farines sans gluten: voir mémo

-Les pois chiches: préparés comme les lentilles.

-Les amandes en poudre: torréfiez ou non vos amandes puis mixer. La poudre obtenue remplacera la farine également.

-Les noisettes en poudre: Même chose que pour les amandes.

La liste non exhaustive des farines sans gluten sont les farines de:

- sarrasin – riz – coco – lupin
- châtaigne – d'amarante – pois chiches
- pois cassés – lentille – millet – quinoa...

MÉMO

80g d'huile=100g de beurre

100g de compote=100g de beurre

80g de courgette hachée=100g de beurre

100g de banane écrasée=100g de beurre

50g de purée d'avocat=100g de beurre

20g de jaune d'oeuf (soit 1)=20g de beurre