

Suprême amande chocolat



Ingrédients (pour 6 personnes) :

200 de chocolat noir à plus de 70% de cacao
2 verres de poudre d'amandes
1/2 verre d'huile de colza
50 g de fructose
4 blancs d'œufs
500 ml de lait demi-écrémé
6 jaunes d'œufs
1 gousse de vanille
50 g de fructose

Marche à suivre :

Préchauffez le four à 180°C.

Faites fondre le chocolat au bain-marie dans une casserole puis lorsqu'il est fondu, ajoutez la poudre d'amandes, les blancs d'œufs, le fructose, l'huile de colza et mélangez le tout.

Faites cuire le gâteau 25 minutes.

Pendant ce temps préparez la crème anglaise : faites bouillir le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue.

Dans un saladier, blanchissez les jaunes d'œufs avec le fructose.

Lorsque le lait bout juste, retirez le du feu et versez le sur le mélange œufs-fructose.

Mélangez bien, transvasez dans la casserole qui a servi à faire bouillir le lait et faites épaissir pendant environ 15 minutes sur feu doux en remuant continuellement.

Lorsque la crème a épaissi, retirez la du feu et placez au frais. Servez le gâteau de préférence tiède avec la crème anglaise froide.