

Bûche de Noël Framboises / Chocolat



INGRÉDIENTS

Pour la génoise :

- 125g d'amandes en poudre
- 5 œufs
- 40g de sirop d'agave
- ½ c. à café de levure chimique

Pour la couverture de chocolat :

- 100g de chocolat noir pâtissier corsé (> 64 % de cacao)
- 100g de crème de soja
- 15g de beurre ou d'huile de coco

Pour la crème aux framboises :

- 300g de framboises surgelées (+ quelques unes pour la déco)
- 150g de ricotta demi-écrémé
- 4 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 c. à soupe de jus de citron

PRÉPARATION



La génoise :

- Préchauffer le four à 160°
- Mélanger la poudre d'amandes et la levure, ajouter le sirop d'agave et les jaunes d'œufs.
- Monter les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel et incorporer dans la préparation précédente.
- Étaler cette préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner pendant 20 minutes
- À la sortie du four, déposer la génoise sur un torchon propre et humide et enrouler délicatement. Laisser refroidir.

La crème aux framboises :

- Décongeler les framboises, mixer avec le jus de citron et passez le coulis au tamis
- Mettre ce coulis dans une casserole avec le sirop d'agave et l'agar agar, faire bouillir 1mn. Hors du feu, ajouter la ricotta et laisser refroidir.
- Quand la crème a épaissi, dérouler délicatement le biscuit et étaler la crème. Placer le roulé au frais pendant au moins 1h.

La couverture au chocolat :

- Faire bouillir la crème avec l'huile de coco
- Retirer du feu et ajouter le chocolat en morceaux, mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et laisser refroidir
- Parer les extrémités du gâteau roulé, le recouvrir de chocolat et réserver au frais
- Au moment de servir, décorer avec quelques framboises décongelées et de la noix de coco rapée.



Atouts Nutritionnels

Le biscuit roulé sans gluten à un faible index glycémique.

Le sirop d'agave a un fort pouvoir sucrant
100g de sirop agave =75 glucides

Valeurs nutritionnelles par portion (150g la part):

325Kcal

Protéines : 11g

Glucides : 22g

Lipides : 21g