ROSACE AU CHOCOLAT

Mardi 19 décembre 2023

Aujourd'hui, à quelques jours des fêtes, je vous donne une ancienne recette de l'année 2013 à base de chocolat.

Ce sera ma dernière recette de l'année, je m'accorde quelques vacances culinaires jusqu' en janvier 2024.

Rosace au chocolat : 15 parts fines et 2 sp vert bleu violet – 2 spl bleu – 2 spv violet- 2 psp par part. Pour les plus gourmands : 8 tranches et 4 sp vert bleu violet – 4 psp par part et pour les pas raisonnables : 6 parts et 6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par part

-50 g de farine : 5 sp vert bleu violet – 5 psp

-30 g de maïzena : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-½ sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

*-2 œufs moyens * : 5 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-20 g de cacao en poudre non sucré : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-50 g de sucre en poudre : 15 sp vert bleu violet – 15 psp

-1 cuillerée à soupe de sucre glace : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Préchauffer le four 180° (th 6)

Fouetter les œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à blanchiment.

Rajouter en tamisant la farine maïzena levure préalablement mélangés puis le cacao.

Bien mélanger.

Verser le lait pour détendre la pâte.

Verser dans un moule en silicone posé sur une plaque.

Enfourner 30 minutes, le temps étant fonction de votre four.

Sortir le gâteau du four, le laisser refroidir puis démouler.

Saupoudrer de sucre glace.

Surveillez la cuisson car il doit être moelleux au toucher. Trop cuit, il devient un peu sec.

Ce gâteau peut être accompagné d'une salade de fruits, d'une crème anglaise à comptabiliser.

Pour le repas : ½ pamplemousse aux crevettes + 2 c à c de mayonnaise allégée (2 sp vert -1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – 1 truite au citron en papillote au four (3 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet - 0 psp) – 30 g de riz basmati cru à cuire aux petits légumes (3 sp vert bleu violet – 3 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 psl bleu – 0 psv violet- 0 psp) – 1 tranche gourmande de rosace au chocolat (4 sp vert bleu violet – 4 psp). Total : 13 sp vert – 8 spl bleu – 8 spv violet – 8 psp

Très bonne journée et très bons préparatifs de fêtes de fin d'année

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés