



Gâteau coupe-faim et rassasiant

DU DR. FREDERIC SALDMANN



Ingredients :

- 180 G DE CHOCOLAT NOIR 85%
- 180 G DE COMPOTE DE POMMES SANS SUCRES AJOUTÉS
- 6 BLANCS D'OEUFS
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE MAÏZENA OU DE FÉCULE DE POMME DE TERRE
- 1 /2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE



Préparation :

1. Faites fondre les 180 g de chocolat noir 85 % avec 2 cuillères à soupe d'eau.
2. Versez ensuite le chocolat fondu dans un récipient et ajoutez-y les 180g de compote de pommes sans sucre.
3. Mélangez le tout. Puis, ajoutez l'équivalent de 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre (ou Maïzena) dans le mélange obtenu.
4. Versez également le demi-sachet de levure chimique.
5. Laissez ce mélange de côté et attaquez maintenant la préparation des œufs.
6. Dans un saladier à part, montez les 6 blancs d'œufs en neige. Incorporez doucement les blancs en neige au mélange chocolaté mis de côté.
7. Versez le mélange dans le moule de votre choix, préalablement graissé afin d'éviter que le gâteau ne colle une fois cuit.
8. Finissez en enfournant le tout à 180 degrés.
9. Laissez cuire pendant 25-30 minutes.
10. Avant de terminer la cuisson, plantez délicatement la pointe du couteau dans le gâteau pour en vérifier la cuisson : sortez-le du four si et seulement si la pointe est à peine sèche.