

Fondant Chocolat-Amande : Le plaisir gourmand sans sucre

Ingrédients nécessaires

- 200g de chocolat noir (minimum 85% de cacao)
- 125g de poudre d'amandes
- 3 œufs frais
- 50g de beurre doux (ou huile de coco)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille naturelle
- Optionnel : 2 cuillères à soupe d'édulcorant naturel (type érythritol ou stévia)

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Dans un saladier, battez les œufs avec l'extrait de vanille (et l'édulcorant si utilisé).
- Incorporez la poudre d'amandes au mélange œufs-vanille.
- Versez le chocolat fondu dans la préparation et mélangez délicatement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez l'appareil dans un moule préalablement beurré ou tapissé de papier cuisson.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes. Le cœur doit rester légèrement fondant.

Conseils pour une dégustation équilibrée

- Laissez refroidir complètement avant de démouler pour éviter que le gâteau ne s'effrite.
- Accompagnez d'une petite poignée de framboises fraîches pour une touche acidulée et riche en fibres.
- Conservez au frais dans une boîte hermétique pour préserver la texture fondante.
- Consommez avec modération dans le cadre d'une alimentation adaptée à votre suivi glycémique.