




FONDANT CHOCOLAT VÉGAN

Sans œufs ni produit laitier, pour un résultat très fondant et très chocolaté. Le lait de coco crémeux riche en matière grasse permet de réduire l'indice glycémique de ce délicieux gâteau qui contient 2 à 3 fois moins de sucre que la recette classique, pour être tout aussi délicieux

50 gr chocolat
80 gr farine de riz
1/2 càc poudre à lever
300 ml Lait de coco
50 gr miel
30 gr mélasse



 10 minutes
 30 minutes
 6 portions



1. Dans une terrine, rassembler le chocolat



2. Ajouter le lait de coco



3. Bien mélanger au fouet pour ne pas avoir de grumeaux



4. Ajouter la farine



5. Ajouter la poudre à lever mélangée à la farine



6. Mélanger le tout au fouet jusqu'à une pâte bien lisse



7. Sucrez partiellement avec de la mélasse, qui a un parfum particulier (sinon du miel ou autre sucre)



8. Ajouter le miel



9. Chemiser un plat à gâteau avec du papier sulfurisé. Prévoir une taille adéquate (trop grand l'épaisseur du gâteau serait trop fine)



10. Verser la pâte chocolatée coulante dans le plat



11. Enfourner à 180°C pendant au moins 30 minutes sans ouvrir le four



12. Sortir du four et laisser refroidir. Ici la couleur est très foncée en raison de la présence de mélasse noire, mais le gâteau est fondant à point.