## **NAVETTES AU CHOCOLAT**

NAVETTES AU CHOCOLAT et à base de lait de coco, une déclinaison de la recette des navettes marseillaises sans gluten. Apport contrôlé en sucres avec environ 3 g de sucres simples par navette, d'où 5 navettes pour 15 g de sucre (équivalent à 3 grains de sucre)

## Navette - biscuit

125 gr Farine de sarrasin 125 gr fécule 40 gr huile d'olive 60 gr miel (ou sucre) 1 oeuf 1/4 càc bicarbonate

1 pincée sel Ganache de remplissage 60 gr chocolat noir pâtissier 40 gr lait de coco (épais)



15 minutes 15 minutes

25 navettes

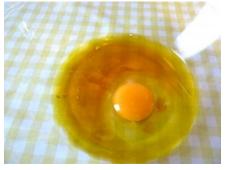
## NAVETTE BISCUIT



peut faire un mix avec 50 % farine de sarrasin et 50 % fécule pour rendre la pâte plus légère. Et ajouter une pincée de sel, une pointe de cuillère à café de bicarbonate



1. Préparer la farine de sarrasin. On 2. Dans un autre récipient préparer 1 oeuf avec 40 g d'huile d'olive



3. Ajouter 60 g de miel, qui peut être remplacé par toute sorte de sucre à poids égal.



**4.** Parfumer avec 2 cuillères à soupe **5.** Ajouter petit à petit la farine, puis de fleur d'oranger. Bien mélanger au fouet



dès que la pâte épaissit, remplacer le fouet par une cuillère, jusqu'à obtenir une pâte homogene.



**6.** Faire une boule et laisser reposer quelques minutes au frigo afin qu'elle durcice un peu, ce qui facilitera le façonnage.



7. Façonner les navettes, en roulant 8. Mettre à cuire entre 13 et 15 de chaque coté et entailler au milieu avec la pointe d'un couteau assez profond, écarter un peu l'ouverture pour faciliter le remplissage.



des petites boules en cylindres. Pincer minutes selon le four, à 180-200 °C



**9.** Les navettes cuites sont blanches avec un socle doré. Elle sont prêtes au remplissage chocolat ou tout autre garniture.

cuisine-alcaline.com Page 1

## **GANACHE CHOCOLAT**



10. Faire fondre le chocolat en le 11. En même temps récupérer 2 12. Faire fondre la crème à la minutes par dessus.



plaçant dans un bol au bain marie, et grosses cuillères à soupe de lait de casserole ajouter de l'eau bouillante 2-3 coco (surface de la boite plus épaisse)





13. Vider l'eau du bol de chocolat, et 14. Ajouter la crème de coco petit à 15. La ganache prête est brillante et ajouter un peu crème de coco, petit, pour obtenir une ganache qui sans grumeaux de chocolat. mélanger énergiquement.



devient de plus en plus lisse.





ganache est sur le bain marie chaud pour rester liquide. Opération délicate, remplissage navette par navette, à la jusqu'à ce que la ganache fige. cuillère.



congélateur, quelques



16. Remplir les navettes tant que la 17. Laisser prendre. Pour accélerer 18. Contrôler l'apport sucré - une on peut les mettre au frigo, voir au navette équivaut à environ 3 g de minutes, sucre simple.

Page 2 cuisine-alcaline.com