

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 féculé
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



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



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 de fleur d'oranger. Bien mélanger au fouet



5. Ajouter petit à petit la farine, puis dès que la pâte épaissit, remplacer le fouet par une cuillère, jusqu'à obtenir une pâte homogène.



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



7. Façonner les navettes, en roulant des petites boules en cylindres. Pincer de chaque côté et entailler au milieu avec la pointe d'un couteau assez profond, écarté un peu l'ouverture pour faciliter le remplissage.



8. Mettre à cuire entre 13 et 15 minutes selon le four, à 180-200 °C



9. Les navettes cuites sont blanches avec un socle doré. Elles sont prêtes au remplissage chocolat ou toute autre garniture.

GANACHE CHOCOLAT



10. Faire fondre le chocolat en le plaçant dans un bol au bain marie, et ajouter de l'eau bouillante 2-3 minutes par dessus.



11. En même temps récupérer 2 grosses cuillères à soupe de lait de coco (surface de la boîte plus épaisse)



12. Faire fondre la crème à la casserole



13. Vider l'eau du bol de chocolat, et ajouter un peu crème de coco, mélanger énergiquement.



14. Ajouter la crème de coco petit à petit, pour obtenir une ganache qui devient de plus en plus lisse.



15. La ganache prête est brillante et sans grumeaux de chocolat.



16. Remplir les navettes tant que la ganache est sur le bain marie chaud pour rester liquide. Opération délicate, remplissage navette par navette, à la cuillère.



17. Laisser prendre. Pour accélérer on peut les mettre au frigo, voir au congélateur, quelques minutes, jusqu'à ce que la ganache fige.



18. Contrôler l'apport sucré - une navette équivaut à environ 3 g de sucre simple.