

NAVETTES CAROUBE SANS ŒUF

NAVETTES CAROUBE SANS ŒUF est la version plus légère des navettes au chocolat. Une pâte à navettes sans œuf est possible, et pour changer, de l'huile de coco plus neutre que l'olive. Pour la garniture, la caroube sans matière grasse, remplace le chocolat plus lourd à digérer.



Navette - biscuit

250 gr Farine de sarrasin

40 gr huile de coco

60 gr sucre de canne

1 pincée sel

1/4 càc bicarbonate

Ganache de remplissage

100 gr Lait de coco

3 càs caroube

2 càs miel liquide

3 càs amandes

 15 minutes

 15 minutes

 25 navettes

Navette - biscuit



1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte : farine + huile coco + sucre + sel + bicarbonate + eau (100 ml environ et petit à petit). Obtenir une boule maniable pour former les navettes comme une pâte à modeler. Diviser la pâte en parts égales, pour former au moins 20 navettes. Rouler des boules en cylindres, les placer sur papier sulfurisé et plaque du four. Pincer légèrement les cylindres de chaque côté.

2. Entailler les navettes longitudinalement, entre les pinces

3. écarter de manière à former des navettes (ou barquettes), afin de permettre un remplissage à la ganache. Enfourner 15 minutes à 180°C

Ganache de remplissage



4. Faire fondre le lait de coco rigide (car sortant du réfrigérateur), à la casserole à feu doux

5. Prélever un peu de ce liquide et dissoudre dans un ramequin la poudre de caroube

6. Rajouter peu à peu de lait de coco, jusqu'à la totalité afin de réaliser un mélange lisse sans grumeaux





10. Etape facultative : ajouter de la poudre d'amande après avoir prélevé un peu de ganache dans un bol, et bien mélanger pour éviter les grumeaux. Comme précédemment, rajouter petit à petit le reste de ganache pour obtenir une texture lisse



11. Une fois prête, cette ganache restera encore assez fluide pour permettre un remplissage aisé des navettes



12. Remplir chaque navette avec une cuillère à café



13. Laisser les navettes remplies à température ambiante ou au réfrigérateur pour accélérer la prise de la ganache



14. Ces navettes à l'allure rustique sont des biscuits légers et gourmands, à consommer en collation ou en dessert