NAVETTES LIGHT COCO CACAO

Mélange de sucres et farines à indices glycémiques (IG) bas, ce qui donne une charge glycémique (CG) faible et **limite considérablement la quantité de glucides ingérés**, tout en profitant de la saveur gourmande de ces biscuits. De plus l'apport de fibres supplémentaires (farines riches en fibres, cacao cru, psyllium) et de matières grasses (beurre de cacao ou huile de coco) accroît la réduction de glucides ingérés.

70 gr Farine de sarrasin
30 gr farine de coco
20 gr sucre de fleur de coco
20 gr sucre de bouleau (xylitol)
10 gr psyllium
30 gr beurre de coco
2 oeufs
35 gr cacao
1 càc noix de coco râpée
100 gr chocolat noir pâtissier corsé
5 cl lait végétal ou eau

20 minutes
20 minutes
16 navettes

1. Rassembler les farines dans un saladier

2. Ajouter une pincée de sel

3. Ajouter le psyllium

4. Ajouter les sucres (fleur de coco + sucre de bouleau)

5. Faire fondre le beurre de coco (ou huile de coco) fondu

6. Ajouter le cacao en poudre

7. Mélanger les éléments secs

8. Ajouter le beurre de cacao (ou huile de coco) fondu

9. Puis mélanger du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse

10. Ajouter les œufs

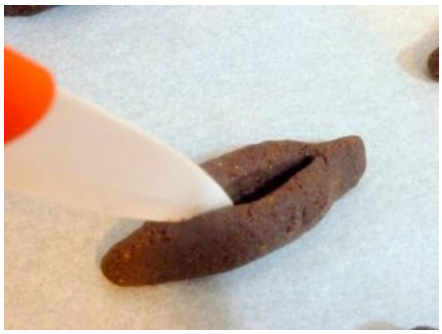
11. Mélanger à la cuillère, la pâte commence à s'agglomérer

12. Former une boule à la main

13. Diviser la pâte en parties égales pour des grosses ou petites navettes

14. Former des petites boules

15. Les rouler en petits bâtonnets que l'on dépose sur une feuille de papier sulfurisé, puis pincer chaque côté pour commencer à former des barquettes



16. Trancher dans la longueur avec la lame d'un couteau

17. Écarter les deux parties pour permettre un remplissage ultérieur et cuire à 180-190° pendant 15 à 20 minutes

18. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille à patisserie

19. Faire fondre du chocolat noir en cassant en carrés et versant du liquide bouillant par dessus (couvrir à peine). Attendre 1 ou 2 minutes, puis remuer délicatement afin d'obtenir une crème

20. Transférer le chocolat fondu dans une poche à douille ou dans un cornet confectionné avec du papier cuisson

21. Remplir les barquettes de biscuits

22. Décorer certains avec une pincée de noix de coco râpée et déguster c'est biscuits light sans culpabilité !