



VERRINE GOURMANDE ET LÉGÈRE FAÇON FORÊT NOIRE

INGRÉDIENTS

Pour les biscuits :

Oeufs : 4 pièces

Cacao en poudre non sucré : 20 grammes

Ligne au Sucre et aux extraits de Stévia Béghin Say : 50 grammes

Farine de blé : 80 grammes

Lait 1/2 écrémé : 2 centilitres

Huile d'arachide : 2 centilitres

Pour le sirop :

Eau : 10 centilitres

Ligne au Sucre et aux extraits de Stévia Béghin Say : 40 grammes

Cacao en poudre non sucré : 5 cuillères à soupe

Pour le reste de la recette :

Crème liquide entière : 50 centilitres

Gousse de vanille : 1 pièce

Ligne au Sucre et aux extraits de Stévia Béghin Say : 12,5 grammes

Griottes : 250 grammes

Chocolat noir : 100 grammes

PRÉPARATION

Pour le biscuit

Préchauffer le four à 190 °C (th. 6-7).

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Monter les blancs en neige. Lorsque le mélange a doublé de volume, incorporer 25gr de Ligne au Sucre et aux extraits de Stévia et fouetter rapidement pour obtenir une meringue très ferme.

Dans un autre bol, blanchir les jaunes d'œufs et le reste de Ligne au Sucre et aux extraits de Stévia, puis ajouter le lait tiède. Verser en pluie la farine et le cacao, puis ajouter l'huile d'arachide et mélanger à l'aide d'une spatule.

Incorporer ensuite la meringue au mélange.

Sur une feuille de cuisson, étaler la pâte sur une épaisseur de 4 cm, puis enfourner pendant 15 min.

Après cuisson, découper des cercles de biscuit à la taille des verrines et les disposer dans le fond de celles-ci.

Pour le sirop

Faire bouillir l'eau et Ligne au Sucre et aux extraits de Stévia, puis en badigeonner les cercles de biscuit pour les humidifier.

Pour la mousse

Fendre la gousse de vanille en deux et gratter l'intérieur à l'aide d'un couteau afin d'en retirer les graines.

Dans un siphon, verser la crème liquide, les graines de la gousse de vanille, Ligne au Sucre et aux extraits de Stévia. Fermer, secouer vivement et injecter une cartouche de gaz. Réserver ensuite au frais pendant 15 min.

Concasser les griottes. Réaliser des copeaux de chocolat.

Disposer une couche de griottes concassées sur les biscuits placés dans les verrines, puis ajouter la mousse à la vanille. Terminer par des copeaux de chocolat noir.