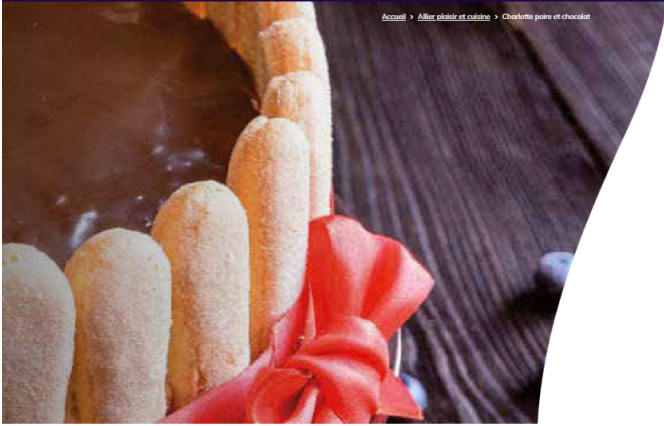


Accueil > Aller plaisir et cuisine > Charlotte poire et chocolat



CHARLOTTE POIRE ET CHOCOLAT

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
4 carrés*



GRAISSE
1,2 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
8 personnes

INGRÉDIENTS

- 16 biscuits à la cuillère
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 2 poires (300 g)
- 300 ml de jus de pois chiches*** (boîte de 800 g)
- 1 cuillère à café rose (2 g) de gomme de guar**** (épaississant naturel extrait d'une légumineuse vendu dans les rayons diététiques des supermarchés ou en magasin bio)
- 1 cuillère à café d'extrait d'amande amer
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 1 bol d'eau (350 ml)
- 4 cuillères à soupe d'eau (30 ml)
- 1 sachet de pudding chantilly

PRÉPARATION

PRÉPARATION
20 min

CUISSON
25 min

1. Faire chauffer l'eau avec l'extrait d'amande amer et la fleur d'oranger.
2. Couper les poires en 4 et les pocher dans l'eau aromatisée pendant 10-15 minutes.
3. Faire fondre le chocolat au micro-ondes avec 4 cuillères à soupe d'eau pendant +/- 1 minute (suivant la puissance du four).
4. Ajouter le sachet de pudding chantilly. Bien mélanger le chocolat fondu jusqu'à obtenir un mélange lisse et laisser refroidir.
5. Faire monter le jus de pois chiches en neige avec la gomme de guar jusqu'à obtenir une consistance de mousse à raser.
6. Egoutter les poires, les laisser refroidir et réserver l'eau aromatisée dans un bol.
7. Ajouter délicatement le blanc de pois chiches au chocolat et réserver la mousse au chocolat au moins 3h.
8. Couper les poires en dés.

ASSEMBLAGE

9. Réchauffer l'eau aromatisée quelques secondes au micro-ondes.
10. Tremper les biscuits dans l'eau aromatisée pendant environ 4 secondes de façon à ce qu'ils soient parfaitement imbibés, égoutter et garnir le moule à charlotte.
11. Verser la moitié de la mousse au chocolat, disposer les dés de poires et rajouter le reste de mousse au chocolat.
12. Réserver au réfrigérateur au moins 3h

Télécharger la recette

Références

1. * 1 carré de sucre = 5 g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10 g de lipides
3. *** Avec les pois chiches restants, vous pouvez faire un houmous ou une salade de pois chiches.
4. **** La gomme de guar n'est pas indispensable, tout dépend de la texture de mousse que vous souhaitez. Par contre, si vous ne l'utilisez pas, laissez prendre la mousse au chocolat toute la nuit. Si vous utilisez la gomme de guar, veillez à bien respecter le dosage et ne pas trop faire monter le jus de pois chiche au risque d'obtenir une consistance de guimauve.

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Basbous aux amandes

EN SAVOIR PLUS



Bûche framboise chocolat blanc et pistache

EN SAVOIR PLUS



Muffins coeur à la pâte à tartiner

EN SAVOIR PLUS



Les canelés de Mag

EN SAVOIR PLUS

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043338 - 09/2023