

Accueil > Aller à l'étape de cuisson > Générer la recette



GÉNOISE AU CACAO

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
8 carrés*



GRAISSE
0,5 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
6 personnes

INGRÉDIENTS

- 20 g de beurre pour le moule
- 4 oeufs
- 120 g de sucre
- 120 g de farine + 30 g pour le moule
- 20 g de poudre de cacao

PRÉPARATION

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
20 à 25 min

1. Commencez par préparer le moule à manqué : faites fondre les 20 g de beurre et badigeonnez-en soigneusement tout l'intérieur du moule au pinceau. Passez le moule 10 minutes au réfrigérateur pour figer le beurre, puis farinez-le : saupoudrez-le de farine, faites-le tourner pour répartir la farine, puis retournez-le pour éliminer l'excédent. Remettez le moule au frais.

2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6)

3. Dans un cul-de-poule ou un saladier posé sur une casserole d'eau frémissante (le fond du récipient ne doit pas toucher l'eau), fouettez les oeufs et le sucre à l'aide d'un fouet électrique jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. Quand la température du mélange atteint les 40 °C (testez avec votre doigt : la mousse doit être chaude mais non brûlante), retirez le bol de la casserole et continuez de battre jusqu'au complet refroidissement du mélange. Bien entendu, un batteur électrique à bol chauffant est idéal pour l'ensemble de cette opération.

4. Tamisez la farine et le cacao sur ce mélange tout en le tournant délicatement avec une spatule en caoutchouc. Mélangez mais sans insister. Versez la pâte dans le moule et faites cuire de 20 à 25 minutes au four. Testez la cuisson à l'aide d'une fine lame de couteau plongée au coeur du gâteau : elle doit ressortir sèche.

5. Démoulez le gâteau sur une grille et laissez-le refroidir.

L'ASTUCE DE CHEF

Si vous étalez cette pâte sur une grande plaque garnie de papier sulfurisé beurré au pinceau, vous obtiendrez de quoi faire un gâteau roulé : garnissez-le de compote de framboises ou de chocolat fondu. La cuisson sur plaque est alors de 10 à 15 minutes. Laissez refroidir dans la plaque puis roulez le gâteau en décollant le papier au fur et à mesure. La pâte à génoise est une pâte très aérienne et légère, parfaite pour combler l'encre de gâteau sans les inconvénients diététiques.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Crêpes à l'orange sanguine

[EN SAVOIR PLUS](#)



Bûche framboise chocolat blanc et pistache

[EN SAVOIR PLUS](#)



Les canelés de Mag

[EN SAVOIR PLUS](#)



Crêpes à mille trous (baghrir)

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043414-09/2023