

BÛCHE AU CHOCOLAT IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 **Temps de préparation :** 30 min
- 🔥 **Temps de cuisson :** 15 min
- ⌚ **Temps de repos :** 2 heures de réfrigération
- 👤 **Pour** 1 bûche

INGRÉDIENTS

- > 50 g de farine d'Orge Mondé
- > 80 g d'amandes en poudre
- > 1/2 càc de bicarbonate de sodium ou 1 càc de levure chimique
- > 60 g de boisson végétale (amandes ou coco SSA)
- > 3 œufs
- > 35 g de sirop d'agave
- > 160 g d'Aquafaba (= le jus des pois-chiches)
- > 160 g de chocolat noir à 70% de cacao (prenez un chocolat de dégustation)

PRÉPARATION

LA GENOISE

- 1 Mélangez la farine, les amandes en poudre et le bicarbonate. Ajoutez la boisson végétale, puis 3 jaunes d'œufs et enfin le sirop d'agave
- 2 Monter les 3 blancs en neige avec une pincée de sel, puis incorporez-les délicatement
- 3 Étaler l'appareil sur un tapis antiadhésif de 25 × 35 cm spécial génoise à bords (si vous n'en avez pas, voir **ASTUCE** + bas)
- 4 Enfournez pour 15 minutes à 180°C

LA MOUSSE AU CHOCOLAT

- 1 Fouettez au batteur électrique l'Aquafaba avec une pointe de sel jusqu'à obtention d'une mousse assez ferme (elle ne sera jamais aussi ferme que celle des blancs d'œufs – c'est normal)
- 2 Faites fondre le chocolat au bain marie
- 3 Incorporez les 2 préparations sans attendre avec une maryse
- 4 Divisez la mousse en 2 : la 1ère partie sera étalée sur la génoise et l'autre sur le dessus en décor

MONTAGE :

- 1 Étalez la 1ère partie de la mousse au chocolat sur la génoise, puis rouler-là doucement, sans trop serrer
- 2 Étalez la 2e partie sur le dessus et parsemez d'éclat de noisettes ou d'amandes
- 3 Placez 1H00 au frais avant dégustation

ASTUCE

> Si vous ne disposez pas d'un tapis antiadhésif spécial génoise, étalez votre préparation sur une feuille de papier sulfurisé sur laquelle vous aurez dessiné au préalable un rectangle de 25 par 35 cm (dessinez-le au dos). Étaler la pâte dans ce rectangle de manière homogène. Si après cuisson la pâte s'est un peu étalée, vous pourrez la recouper au couteau pour avoir des bords plus droits.

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie