

Gâteau marbré au chocolat et aux fruits rouges, sans sucre.

” Tu te souviens de la mousse au chocolat sans sucre, eh bien je l'avais inventée pour décorer ce marbré au chocolat et aux fruits rouges, sans sucre également. Alors, on passe au 2^{ème} dessert de folie sans culpabilité !



Recherche de la bonne texture pour mon marbré sans sucre.

J'ai pas mal galéré la 1^{ère} fois pour trouver la texture et la saveur qui vont bien et qui bluffent vraiment. Je voulais un gâteau qui ressemble au maximum à un gâteau réalisé avec du **saccharose** (le sucre blanc donc), mais qui n'apporte aucun sucre ajouté grâce à l'utilisation de la **stévia**. La plus grosse part des glucides nets proviennent en fait des amandes et un peu des fruits. Mais sinon, tu remarqueras qu'une tranche de ce gâteau n'apporte que 3.25 g de glucides nets, avec une saveur qui ne fait pas du tout penser qu'il contient de l'**édulcorant**.

Or, ne pas mettre de sucre blanc ou roux dans une pâtisserie, surtout quand il s'agit d'un gâteau, c'est se passer d'une composante qui s'appelle **un agent de masse**. Un agent de masse, en pâtisserie, c'est comme son nom l'indique, un élément qui apporte de la matière. De plus, le sucre a la particularité de retenir l'eau, il est aussi **agent de texture**, il apporte fondant ou moelleux aux préparations de gâteau. Il me fallait donc palier à cela.

Enfin, quand j'ajoute du cacao, j'ajoute en fait comme de la farine : en effet, le cacao se comporte comme de la farine en pâtisserie. Du coup, je devais équilibrer les deux pâtes du point de vue de la texture... j'ai donc ajouté le même poids de farine de psyllium.

Qu'est-ce que le psyllium?



Le **psyllium blond** est arrivé récemment dans les étales des magasins bio, surtout poussé par la vague vegan. Le psyllium est issu du plantain, tu sais, cette plante qui envahit parfois les pelouses et qui fait rager les amoureux de tontes dignes d'un golf.

En fait, le plantain est une plante qui recoupe de nombreuses variétés. La variété que l'on trouve chez nous est le **Plantago lanceolata**, aux feuilles étroites, dont on peut consommer feuilles et inflorescences jeunes.

Pour le psyllium, il s'agit d'une autre variété de plantain, le **Plantago ovata** ou psyllium blond, originaire d'Afrique, d'Asie et des États-Unis. Cette plante est cultivée essentiellement en Inde, c'est pourquoi je l'utilise avec parcimonie dans mes recettes et que je ne veux pas en généraliser l'usage ici, sauf quand on ne peut pas faire autrement.



Le psyllium blond est issu du **tégument**, l'enveloppe de la graine de *Plantago ovata*. Il se présente soit sous forme de poudre, exactement comme le son de blé ou d'avoine. Ou il peut aussi être moulu finement en farine. L'avantage du psyllium est qu'il est très très riche en **fibres** puisqu'on consomme une enveloppe de graine d'une plante herbacée. Il ne contient donc pas du tout de glucides nets ou sucre.

Il est d'ailleurs un bon allié de ton transit intestinal, puisque une consommation de 3 g par jour dans un verre d'eau résout tout problème de constipation.

L'utilisation de psyllium en pâtisserie, lequel choisir ?



Le psyllium a un autre avantage : il absorbe beaucoup d'eau. Plus exactement, le psyllium blond absorbe **20 fois** son volume en eau. Il a donc une action liante, et remplacera par exemple pour les régimes végétariens, les œufs. Il donnera beaucoup de moelleux aux pâtes, qu'elles soient de pain, de pizza ou de gâteaux. Et en l'absence de sucre ou de farine, il a donc été mon allié dans la préparation de mon gâteau marbré.

Poids de farine de psyllium à utiliser:

- pour **épaissir** des liquides, 10 g par 50 cl de préparation.
- pour **rendre moelleux** une pâte à pain, pizza ou gâteau: 12 g pour 200 g préparation.



J'ai choisi la farine de psyllium blond de Aromandise. Tu trouves facilement les produits de cette entreprise sous les marques Aromandise pour les substituts de farine, Hildegarde de Bingen pour des préparations diététiques, Cristaux d'Huiles Essentielles, Fleurs à Croquer pour des aides culinaires et Encens du Monde pour les encens. Ce sont des marques que j'utilise pour certaines.

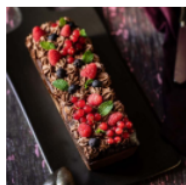
Si tu ne trouves pas Aromandise dans ton magasin bio, note qu'ils ont un site internet et qu'ils livrent gratuitement à partir de 50€. Je précise aussi que je n'ai pas de partenariat avec cette entreprise... au cas où! 😊

Que boire avec le gâteau marbré aux fruits rouges ?

Nous avons mangé ce dessert au goûter, donc nous l'avons dégusté avec du thé. Pour être dans le mood des fruits rouges et de la mousse au chocolat, j'ai choisi le **Pretoria Rooibos de Palais des thés**. C'est un thé sans caféine, délicatement parfumé à la cerise sauvage. Parfait pour aller avec le gâteau marbré sans en masquer les saveurs.

Pour les amateurs de vins ou ceux qui présenteront ce dessert à la fin d'un repas, je te recommande le **Crémant de Bordeaux rosé de la Mission Saint Vincent**. Je t'ai déjà parlé de [cette gamme de Producta](#) qui allie une rapport qualité prix défiant toute concurrence. Ils viennent de sortir ce nouveau pétillant rond et fruité à la fois, avec des saveurs de cerises, de fraises et de violettes.

GÂTEAU MARBRÉ AU CHOCOLAT SANS SUCRE



TYPE DE PLAT: DESSERT, GÂTEAU

CUISINE: CÉTOGÈNE, FRANÇAISE

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 50 MINUTES REPOS AU FROID: 8 HEURES

PORTIONS: 12 TRANCHES CALORIES: 272.07KCAL

Un très joli gâteau marbré sans sucre en forme de cake, décoré de mousse au chocolat sans sucre et de fruits rouges.

INGRÉDIENTS

INSTRUCTIONS

POUR LA GÂTEAU MARBRÉ :

PRÉPARER LA BASE DE LA MOUSSE AU CHOCOLAT :

- 4 oeufs
- 150 g crème liquide entière
- 30 g huile de noisette
- 200 g amandes en poudre
- 1/2 sachet levure chimique
- 50 g stévia en poudre, je prends Pure Via
- 1 pincée fleur de sel
- 12 g cacao non sucré
- 12 g farine de psyllium
- 1 c. à café extrait de vanille

1. Porter à ébullition la crème liquide.
2. Casser le chocolat dans un petit bol.
3. Verser un peu de crème bouillante sur le chocolat pour que cela arrive à hauteur. Laisser poser 1 minute.
4. Mélanger doucement en cercles concentriques jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
5. Ajouter la stévia, le sel et l'huile au reste de crème. Bien mélanger.
6. Rajouter ce reste de crème à la crème au chocolat et finir d'homogénéiser le tout.
7. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 8 h.

POUR LA MOUSSE AU CHOCOLAT:

- 50 g chocolat 90% je prends celui de Lindt
- 150 g crème liquide entière
- 25 g stévia en poudre, je prends Pure Via
- 1 c. à soupe huile de noisette
- 1 pincée fleur de sel

PRÉPARER LA PÂTE À GÂTEAU MARBRÉ :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Séparer les jaunes des blancs d'oeufs. Réserver les blancs.
3. Mélanger dans un saladier les amandes, la levure chimique, la stévia et le sel.
4. Battre ensemble les jaunes d'oeufs, la crème et l'huile.
5. Monter les blancs d'oeufs en neige.
6. Incorporer au mélange à base d'amandes le mélange de jaunes d'oeufs à la crème et à l'huile.
7. Ajouter les blancs d'oeufs montés en neige et les incorporer délicatement.
8. Diviser le mélange en 2 parties.
9. Dans l'une, ajouter le cacao et mélanger.
10. Dans l'autre, ajouter le psyllium et la vanille, et mélanger.
11. Verser les pâtes dans le moule à cake en alternant les couches.
12. A l'aide d'un couteau, mélanger les couches en faisant des zigzag en une passe.
13. Enfourner au plus bas du four et baisser le four à 170°C.
14. Laisser cuire 50 minutes.
15. Laisser refroidir.

POUR LA DÉCORATION :

- 125 g fruits rouges framboises, groseilles et myrtilles
- 1 branche menthe fraîche

DÉCORER LE GÂTEAU MARBRÉ AU CHOCOLAT :

1. Battre la crème chocolatée comme une chantilly.
2. Placer la mousse au chocolat dans une poche à douille munie d'une douille cannelée.
3. A l'aide de la poche à douille, répartir des petits monticules de mousse au chocolat sur le gâteau marbré.
4. Décorer de fruits et de feuilles de menthe.

NUTRITION

Calories: 272.07kcal | Carbohydrates: 3.25g | Protéines: 9.08g | Fat: 24.74g