



Recette : Gâteau soufflé au chocolat

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 45 g (1/3 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 1 pincée de sel
- 20 g (1/4 tasse) de cacao
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce (important d'utiliser une huile très douce pour éviter d'avoir un goût d'olive trop relevé)
- 60 ml (4 c. à soupe) de sucre de canne
- 2 oeufs moyens (90 g)
- 2 jaunes d'oeufs (provenant d'oeufs moyens)
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser* et enfariner 4 tasses à café en céramique allant au four (ou un moule rond en verre de 7 po. de diamètre). **
2. Mélanger ensemble la farine et le sel; réserver.
3. Dans une petite casserole, faire chauffer à feu doux le cacao et l'huile; retirer du feu dès que le mélange arrive au point d'ébullition.
4. Dans un grand bol, combiner le sucre, les oeufs et les jaunes d'oeufs et battre à la vitesse maximale du batteur électrique pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit très crémeux et onctueux. Cette étape est cruciale pour la réussite d'un gâteau soufflé spongieux à souhait.
5. Incorporer délicatement, à l'aide d'un fouet, le mélange de cacao et d'huile et l'essence de vanille. Par la suite, tamiser la farine sur le mélange et l'incorporer en pliant la pâte délicatement à l'aide d'une spatule.
6. Verser le mélange dans les tasses. Pour avoir des soufflés de la même grosseur et faciliter une cuisson égale, peser les portions, qui seront d'environ 75 grammes chacune.
7. Déposer les tasses sur une plaque de cuisson et cuire au four sur la grille centrale pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.
8. Démouler immédiatement dans une assiette de service.

* J'utilise ici le terme "graisser" car il faut vraiment, pour réussir le démoulage des gâteaux, ne pas huiler et enfariner, mais bien graisser (à l'aide d'huile de coco ou de margarine végétale) et enfariner.

Vous serez agréablement surpris de voir vos soufflés doubler de volume à la cuisson. Mais faites attention de bien suivre toutes les étapes, de bien battre les oeufs et le sucre et d'incorporer très délicatement les autres ingrédients, ceci assurera la réussite de ces petits gâteaux spongieux à souhait!

VARIANTE - CHOIX DU MOULE

** Nous vous proposons de faire cette recette dans 4 tasses en céramique. La majeure partie des tasses standards à café sont en céramique, vous en avez peut-être sans le savoir car ce n'est pas nécessairement indiqué sur la tasse. Mais comme effectivement le choix du moule peut ne pas convenir à tous, la recette fonctionne également très bien dans un moule rond en verre de 7 pouces de diamètre

Photos de la version dans un moule de verre :



A



B



C