



Recette : Bûche de Noël choco-framboises

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

Par : Caroline Roy



* VOIR CETTE RECETTE EN VIDÉO

PORTIONS : 10

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 12 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 105 g (3/4 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 30 g (1/3 tasse) de cacao*
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- 3 oeufs moyens (135 g) (séparer les blancs des jaunes)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de crème de tartre
- 160 g (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 75 ml (5 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 185 g (3/4 tasse) de confiture de framboises
- Sucre à glacer

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, tamiser ensemble la farine, le cacao, la poudre à pâte et le sel. Faire un puits au centre et ajouter les jaunes d'oeufs, le sirop d'érable, l'eau et la vanille. Battre à la vitesse maximale du batteur électrique ou encore au mélangeur sur socle, muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ cinq minutes.
3. Dans un autre bol, monter les blancs d'oeufs en neige. Commencer à battre doucement, ajouter la crème de tartre, puis battre à vitesse maximale jusqu'à l'obtention de pics fermes.
4. Incorporer les blancs d'oeufs au premier mélange à l'aide d'une spatule, en pliant la pâte délicatement.
5. Déposer le tout sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier parchemin et étendre la pâte à la spatule uniformément afin d'obtenir un rectangle de 25 cm X 35 cm (10 X 14 po).



CONSEIL PRATIQUE

* **Cacao:** Je vous recommande fortement de peser le cacao car j'ai observé que les différents type de cacao sur le marché n'ont pas tous la même densité. Ceci a pour résultat de vous donner, pour 80 ml (1/3 tasse), une variante vraiment marquée au niveau du poids. Par exemple, deux marques différentes de cacao me donnaient respectivement, pour 80 ml (1/3 tasse), 30 grammes pour l'un et 23 grammes pour l'autre. Le cacao contribue à l'épaississement de la pâte et une aussi grande différence en poids a un impact majeur sur la réussite de votre recette.

6. Cuire sur la grille centrale du four environ 12 à 13 minutes, ou jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune empreinte.
7. Retourner sur un linge à vaisselle qui aura été préalablement saupoudré de sucre à glacer. Retirer délicatement le papier parchemin, rouler le gâteau sans trop serrer et laisser reposer quatre minutes.
8. Dérouler le gâteau, étendre la confiture de framboises et rouler de nouveau. Déposer dans une assiette de service, saupoudrer de sucre à glacer ou garnir d'un glaçage au goût! Ma suggestion: le glaçage sept minutes



VALEUR NUTRITIVE

Par portion 150 Calories

Lipides: 2 g	3 %
saturés 0,5 g	
trans 0 g	3 %
Polyinsaturés: 0,4 g	
oméga-6: 0,2 g	
oméga-3: 0,1 g	
Monoinsaturés: 0,8 g	
Cholestérol: 50 mg	
Sodium: 65 mg	3 %
Glucides: 33 g	11 %
fibres: 1 g	4 %
sucres: 22 g	
Protéines: 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	20 %
Calcium	6 %
Fer	8 %
Magnésium	10 %
Manganèse	45 %
Riboflavine	20 %