

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 8 personnes



Durée totale : 1h35 min



Temps de préparation : 60 min



Temps de cuisson : 35 min

Matériel :

Vitalité 6000

Grande cocotte

Panier vapeur

Moule à tarte en porcelaine

Ingrédients :

- 500 g de courge butternut cru ou courge musquée
- 200 g de chocolat à dessert 70 %
- 80 g de sucre
- 50 g d'huile d'olive fruitée
- 2 c. à s. de crème soja, amande, ou riz au choix
- 80 g de farine de riz
- 3 œufs
- 4 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

Cuisson : 35 min

Inversez à 15 min

HAUT : mini 30 min puis maxi 5 min

BAS : maxi 30 min puis mini 5 min

Cette recette est également réalisable dans le V5000, V3000 et V4000.

Mousseux au chocolat (sans gluten et sans lactose)

1 Épluchez et coupez en cubes la courge, la disposer dans le panier vapeur avec 20 cl d'eau au fond de la cocotte, mettez en cuisson.

Temps de cuisson : 40 mn

Haut : mini 20 mn puis 0 - **Bas :** maxi

2 Pendant la cuisson de la courge, faites fondre le chocolat avec 2 c. à s. d'eau et les 2 c. à s. de crème végétale.

3 Quand le chocolat est fondu, ajoutez les jaunes d'œufs avec le sucre et mixez.

4 Ensuite, ajoutez l'huile d'olive et la farine, mixez à nouveau.

5 Mixez la courge et l'ajouter au mélange chocolaté.

6 Battez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation.

7 Chemisez le moule à cake avec du papier cuisson et versez la préparation. Posez le moule au fond de la cocotte avec 4 c. à s. d'eau. Fermez et mettez en cuisson.

Conseils :

Dégustez tiède ou froid avec un coulis de fruits rouges ou une salade de fruits...

Avantages :

Cuisson basse température sans gluten et sans lactose.

