

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6 personnes



Durée totale : 55 min



Temps de préparation : 25 min



Temps de cuisson : 30 min

Matériel :

Vitalité 6000 et sa cocotte de base
+ plat à tarte en porcelaine

Ingrédients pour la pâte :

- 80 g de farine de sarrasin
- 80 g de farine de pois chiche
- 10 g de arrow root (1 c. à s. bombée)
- 80 g de margarine
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 feuille de papier cuisson

Ingrédients pour la garniture :

- 100 g de chocolat noir 70 %
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 2 œufs
- 20 cl de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 50 g de sucre
- 4 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

Cuisson : 30 min

Inversion à 15 min

HAUT : maxi

BAS : maxi

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Tarte au chocolat (sans lait et sans gluten)

1 Pour la réalisation de la pâte sans gluten : mélangez tous les ingrédients ensemble, ajoutez l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte facile à étaler avec un rouleau à pâtisserie. Étalez la pâte directement sur le papier cuisson découpé au format du plat à tarte.

2 Pour la garniture : faites fondre au bain marie le chocolat coupé en morceaux avec l'huile de coco.

3 Dans un récipient, fouettez les œufs avec le sucre, le lait et la maïzena. Ajoutez le chocolat fondu à la préparation.

4 Déposez votre pâte et son papier cuisson dans le plat à tarte en porcelaine et déposez celui-ci dans la cocotte de l'Omnicuisseur ainsi que les 4 c. à s. d'eau.

5 Versez la préparation au chocolat dans le plat à tarte, fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Avantages :

Délicieux dessert sans lait et sans gluten !

