



GÂTEAU AU CHOCOLAT

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



10 tranches

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

ATKINS

Si utilisation de chocolat
noir 70% : 35 parts

Kcal : 1153 kcal
Lipides : 99 g
Glucides : 35 g
Protéines : 30,6 g

Pour 1/10e du gâteau
1 tranche = 3,5 g glucides = 3,5 parts

Kcal : 115,3 kcal
Lipides : 9,9 g
Glucides : 3,5 g
Protéines : 3,06 g

Si utilisation de chocolat
noir 85% : 20 parts

Kcal : 1191 kcal
Lipides : 108 g
Glucides : 20 g
Protéines : 32,8 g

Pour 1/10e du gâteau
1 tranche = 2 g glucides = 2 parts

Kcal : 119,1 kcal
Lipides : 10,8 g
Glucides : 2 g
Protéines : 3,28 g



INGRÉDIENTS

- 100 g de chocolat noir 70% ou 85%*
- 50 g de beurre ou margarine
- 15 g d'édulcorant Stévia de Pure Via ®
- 3 oeufs
- 3 gouttes d'extrait de vanille/1 gousse de vanille (facultatif)

*La composition nutritionnelle peut varier en fonction de la marque du produit utilisé.



Chocolat 70% :
≤ 35 g glucides/100 g
Chocolat 85% :
≤ 20 g glucides/100 g

PRÉPARATION

Faire fondre le chocolat et le beurre ensemble au micro-onde ou au bain-marie. Dans un saladier, monter les blancs en neige puis réserver. Mélanger les jaunes d'œuf, l'édulcorant Stévia de Pure Via ® et l'extrait de vanille au chocolat fondu. Ajouter progressivement et délicatement les blancs en neige. Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré.

Cuire pendant 20 minutes à 180°C.