



# GÉNOISE

Hôpital  
Robert-Debré  
AP-HP



10 portions

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

## ATKINS

1 génoise = 6,5 parts

Kcal : 1378 kcal

Lipides : 132 g

Glucides : 6,5 g

Protéines : 33 g

### Mascarpone :

Moyenne de 3,2 g de  
glucides / 100 g



Astuce



Vous pouvez ajouter un arôme, les grains d'une gousse de vanille ou un peu de cacao à la pâte pour varier le goût de la génoise !



## INGRÉDIENTS

- 50 g de beurre à température ambiante
- 2 cuillères à café d'édulcorant liquide type Ginko®
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 100 g d'amandes en poudre bio Vahiné® origine Espagne
- 1 oeuf battu (50 g)
- 75 g de mascarpone

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160°C chaleur tournante.

Dans un saladier, battre le beurre et l'édulcorant avec une maryse jusqu'à une consistance crémeuse.

Ajouter le mascarpone et battre au fouet. Le mélange doit être homogène.

Incorporer l'œuf battu, le bicarbonate de sodium et les amandes en poudres. Bien mélanger le tout.

Verser la pâte sur une plaque ou dans un moule recouvert d'une feuille de cuisson.

Cuire entre 20-25 minutes à 160°. Surveiller la cuisson qui peut varier selon l'épaisseur de la génoise.

Cette base de génoise peut être utilisée comme telle ou roulée pour une base de gâteau roulé !