



Cuisine sans gluten

Tourte forêt-noire

Mise en place et préparation: env. 45 min
Cuisson: env. 20 min
Pour un moule à charnière Ø env. 24 cm,
fond chemisé de papier cuisson, bord graissé

Biscuit

80 g de sucre

4 jaunes d'œufs

2 c. à soupe d'eau très
chaude

4 blancs d'œufs

1 pincée de sel

3 c. à soupe de sucre

80 g de farine sans gluten

(p. ex. Mix C de Schär pour
gâteaux et biscuits)

3 c. à soupe de cacao en
poudre (Dr. Oetker)

½ c. à café de poudre à
lever (Dr. Oetker)

1. Dans un bol, fouetter env. 5 min avec les fouets du batteur-mixeur le sucre, les jaunes d'œufs et l'eau chaude jusqu'à ce que l'appareil blanchisse.

2. Monter les blancs en neige ferme avec le sel, ajouter la moitié du sucre, continuer à fouetter jusqu'à ce que la neige brille, ajouter le reste de sucre, fouetter encore un court instant.

3. Mélanger farine, cacao et poudre à lever, verser sur la masse en alternant avec les blancs en neige, incorporer délicatement avec une spatule en caoutchouc. Verser aussitôt la pâte dans le moule préparé, lisser.

Cuisson: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Retirer, laisser tiédir un peu. Décoller délicatement le bord de la tourte avec la pointe d'un couteau, ôter le cercle du moule, renverser le biscuit sur une grille, ôter le fond et le papier, laisser refroidir, partager dans l'épaisseur.



Garniture

3 dl de crème entière

2 c. à soupe de sucre

1 sachet de soutien-crème

350 g de griottes dénoyautées,
égouttées

6 c. à soupe de copeaux de
chocolat

Fouetter la crème en chantilly avec le sucre et le soutien-crème.

Montage: mettre le fond en biscuit sur un plat à tarte, répartir dessus ⅓ de la chantilly et ¼ des griottes. Poser le couvercle en biscuit, napper la tourte avec le reste de chantilly, décorer avec les copeaux de chocolat et le reste des griottes.

Remarque: la tourte forêt-noire est bien meilleure toute fraîche.

Par part (⅙): lipides 17 g, protéines 5 g,
glucides 38 g, 1391 kJ (332 kcal)