

07 LAYER BANANE CHOCO

la banane Héléne

LES OUTILS :



LES MUNITIONS (25cm)

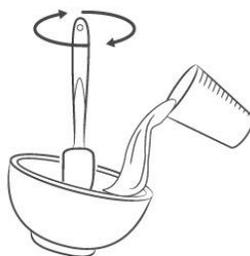
- 50g de flocons de quinoa
- 50g de flocons de riz
- 3CS d'huile de tournesol
- 50g + 3CS d'amande en poudre
- 100g de sucre en poudre
- 3CS de farine de chataigne
- 20cl d'eau chaude
- 1CS bombée de miel
- 4 rangée de chocolat dessert
- 50cl de lait de riz
- 200ml de crème d'amande
- 1 sachet d'agar-agar
- 1CS d'arrow-root
- 2CS d'eau
- 2-3 bananes



ASTUCES

On peut remplacer les poires par des bananes

COMMENT ON FAIT ?



01 GONFLEZ

Dans un saladier mettez les flocons et versez y l'eau chaude puis couvrez, laissez les flocons gonfler entre dix et quinze minutes.



02 INCORPOREZ

Une fois les flocons gonflés, ajoutez le sucre, les 50g de poudre d'amande, l'huile et la farine de chataigne, puis mélangez vigoureusement le tout.



03 DEPOSEZ

Déposez la "pâte" dans le fond du moule amovible, et étalez-la à l'aide d'une spatule pour avoir une épaisseur relativement constante.



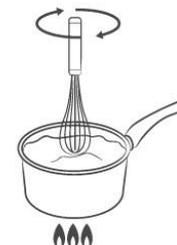
04 CUISEZ

Enfournez dans un four pré-chauffé à 200-210° une bonne demi-heure, il faut que le biscuit soit roussi sur les crêtes mais encore un peu mouelleux à l'intérieur.



05 ASSEMBLEZ

Dans la casserole mélangez à froid le lait de riz, l'agar-agar, le chocolat, le miel et la crème d'amande. Dans un autre bol mettez l'arrow-root et l'eau et mélangez.



06 CHAUFFEZ

Chauffez le mélange en remuant jusqu'à frémissement, passez alors sur feu doux et incorporez l'arrow-root dilué dans l'eau en remuant jusqu'à épaississement, enfin mettez la poudre d'amande, mélangez et éteignez le feu.



07 ASSEMBLEZ

Découpez les bananes en lamelles, disposez-les sur le biscuit et versez ensuite la préparation sur le tout en prenant soin de tout recouvrir.



08 FIGEZ

Laissez refroidir un peu à température ambiante puis placez le gâteau au réfrigérateur pour que la préparation fige bien (au moins 4h) la veille pour le lendemain c'est pas mal.

BONNE DEGUSTATION