



Recette-pour-diabetique.com

Framboisier au Biscuit Joconde

 recette-pour-diabetique.com/framboisier-au-biscuit-joconde/

Publicité

- **Déjeuner**
- **Entremet**
- **Fruits**
- **Gâteaux**

Par Recettes Diabète et bien être | 1 octobre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Un dessert allégé en Glucides : pas de féculents dans ces mini framboisiers !

Le biscuit Joconde sert de base à de nombreuses pâtisseries et se réalise principalement avec de la poudre d'amandes.

Très peu de farine (et pas du tout dans ma recette) et le sucre est remplacé ici par de l'Erythritol.

La framboise est également peu riche en glucides et je l'utilise fraîche ou en coulis (>>> [recette du coulis de framboise maison](#)).

Vous pouvez aussi utiliser du coulis de fruits rouges (fais maison aussi – c'est celui que j'ai utilisé ici)



Recette de Framboisier au Biscuit Joconde

- **Produit:** 4 framboisiers (4 Portions)
- **Glucides par part:** 9 g
- **Préparation:** 25 mins
- **Cuisson:** 15 mins
- **Prêt dans:** 40 mins

Compter 9g de glucides simples par mini framboisier



Ingrédients

- 300 g Framboises *autours de 4g de glucides simples pour 100g*
- 10 cl Crème Fleurette *autours de 4g de glucides pour 10cl*
- 15 cl Coulis de framboises *maison: autours de 4g de glucides simples pour 100g*
- 1 g Agar Agar
- Pour le Biscuit Joconde *sans sucre*
- 100 g Farine d'amande blanchie - *moins de 6 g de glucides pour 100g ou poudre d'amande très fine*
- 30 g Farine de Coco *autours de 20g de glucides simples pour 100g*
- 2 oeuf *gros*
- 3 blancs d' oeuf *gros*
- 25 g beurre
- 100 g Erythritol

Instructions

1. Passer l'Erythritol au mixer de façon à le transformer en poudre très fine comme du sucre glace puis le mélanger avec la farine de coco et d'amande.
2. Incorporer les 2 oeufs battus et pétrir jusqu'à ce que cela soit homogène - ajouter le beurre fendu et mélanger délicatement avec une maryse.
3. Fouetter les 3 blancs en neige bien ferme puis incorporer à la préparation précédente: mélanger déjà un tiers à l'aide d'une Maryse puis le reste délicatement jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
4. Verser sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé légèrement huilé. Calculer la dimension en fonction des emporte pièce que vous utiliserez: ici 35 cm X 20 cm pour pouvoir percer après cuisson 8 cercles d'environ 8 cm.
5. Bien lisser et mettre au four 12/15 minutes à 200° - laisser refroidir à la sortie du four en renversant sur une autre feuille de papier sulfurisé et en détachant la première.

6. Mélanger le coulis avec 8 cl d'eau dans une casserole - chauffer en ajoutant 1g d'agar agar puis laisser reposer (pas trop longtemps car ça va gélifier)
7. Fouetter la crème fleurette pour réaliser une chantilly - ajouter la vanille et bien mélanger.
8. Percer 8 cercles dans la génoise avec les emporte pièce.
9. Monter votre framboisier dans les emporte pièces : un cercle de génoise puis les framboises puis la crème fouettée puis l'autre cercle de génoise et finissez en versant le coulis et enfin une framboise.
10. Laisser 2 heures au frais puis démouler en poussant par le dessous pour ne pas abimer le glaçage.

- **Cuisine:** Cuisine Régimes et Intolérants
- **Type de plat:** Dessert
- **Niveau de difficulté:** Modéré

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Pissaladière avec ou sans Anchois

Recette suivante → Boeuf Carotte

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)