



[A ne pas manquer !](#)

Recette GATEAU LEGER AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 6 à 8 parts :

- 200 g de fromage blanc ferme à 20% de M.G.
- 3 oeufs extra-frais
- 100 g de maïzena
- 80 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé ou quelques gouttes d'extrait de vanille liquide
- 2 cuillers à soupe de cacao en poudre non sucré
- 10 g de beurre pour le graissage du moule
- 1/2 cuiller à café de bicarbonate de soude
- 1/2 pincée de sel fin

Technique :

- Préchauffer le four sur thermostat 6 (180°C)
- Casser les oeufs et séparer les blancs des jaunes.
- Dans un saladier, verser les jaunes d'oeufs et tous les autres ingrédients. Mélanger le tout.
- Monter les blancs d'oeufs en neige ferme avec une demi-pincée de sel.
- Faire glisser les blancs en neige sur la préparation et l'y intégrer délicatement en décrivant un mouvement d'enrobage pour ne pas écraser les blancs.
- Graisser un moule à manqué avec le beurre. Y verser la préparation et faire cuire au four pendant 45 minutes.

Cette recette convient en cas d'allergie / intolérance aux aliments suivants :

- protéines du blé
- gluten
- arachide et noix
- soja

Cette recette ne convient pas en cas d'allergie / intolérance aux aliments suivants :

- lactose et protéines laitières
- jaune d'oeuf et blanc d'oeuf

A Table Les Allergiques ! vous est proposé par [Muriel Finetin, diététicienne](#).

[La diététique en question](#)

[Diététique pratique](#)

Copyright © 1998-2004 Muriel Finetin, tous droits réservés.

[JE SOUTIENS LE SITE, JE M'ABONNE !](#)



<p>HOTLINE GRATUITE Accessible en 3 min, 7J/7</p>	 clubinternet <small>*offre soumise à conditions</small>	 amazon.fr
--	---	---

46 visiteurs NOW !