

Recette offerte



IG estime : environ 34

CG / portion : environ 9,4

Ingredients

Genoise legere

- 100 g farine d'amande
- 30 g farine de coco
- 250 g oeufs (environ 5)
- 80 g sucre de coco
- 6 g levure chimique
- 1 pincee de sel

Creme diplomate

- 250 g lait entier
- 1 gousse vanille
- 50 g erythritol
- 150 g oeufs (environ 3)
- 25 g fécule de tapioca
- 5 g gelatine
- 300 g creme 30% MG

Montage

- 500 g fraises fraiches

Methode

1

Genoise

Separez les oeufs. Fouettez jaunes + sucre jusqu'a blanchiment. Incorporez les farines + levure.

2

Blancs en neige

Montez les blancs en neige ferme avec le sel. Incorporez delicatement en 2 fois.

3

Cuisson

Versez dans un moule graisse. Cuire 25-30 min a 170 C. Refroidir completement.

4

Creme diplomate

Creme patissiere + gelatine. Refroidir totalement. Monter la creme, incorporer delicatement.

5

Montage

Monter en cercle avec fraises coupees en 2. Garnir de creme diplomate. Refrigerer 4 h.

6

Service

Decorer de fraises fraiches et chantilly au moment du service.

Note : IG environ 34 | CG environ 9,4 par portion — Le fraisier IG bas de reference !

Cette recette vous a plu ?

Il y en a 12 autres comme celle-ci.

Mousse au chocolat · Tarte citron · Cheesecake · Eclairs · Charlotte...

Dans le guide complet, tu obtiens aussi :

- 12 parties théoriques claires
- Les meilleures farines alternatives
- Sucrants IG bas et leurs équivalences
- Calculer l'IG de tes propres recettes
- Techniques de substitution complètes
- 9 tableaux de référence
- 13 recettes avec photos pleine page
- IG + CG calculés pour chaque recette

Guide complet · PDF 45 pages · Accès immédiat

19 EUR

Paiement unique · Téléchargement illimité · Accès à vie

J'obtiens le guide complet ->

hodyacademy.com/patisserie-ig-bas