

Fondant chocolat avocat

Alala, toute une histoire ce fondant chocolat avocat ! Mon entourage sait que je mange plutôt sainement, mais j'essaye de ne pas me priver lorsque je vais chez les autres ou que je reçois.

Alors, quand ma copine Morgan m'a invitée pour un repas fajitas, j'ai cherché des desserts mexicains à amener. En lui dressant la liste de gâteaux tous plus riches les uns que les autres pour qu'elle choisisse, quelle ne fut pas ma surprise quand c'est elle qui m'a dit « ce n'est pas très IG bas tout ça ! 😊 » .

Ah oui ?? Alors on va faire un gâteau sain, na ! Et puis l'avocat et le chocolat, on en trouve en Amérique du Sud, non ? Donc on peut même dire que ce fondant chocolat avocat est mexicain hihi.

J'ai trouvé ce fondant chocolat avocat sur le très joli site de [My beautiful dinner](#), remplaçant juste le sucre par du sirop d'agave, pour que ce soit entièrement IG bas (excepté les quelques cuillères à soupe de maizena).

Verdict ? J'avais déjà testé l'avocat dans des gâteaux avec mon brownie chocolat avocat, donc je n'avais pas trop de réticences. Mais il fallait séduire les autres, qu'ils ne détectent pas son goût... Bingo, si je n'avais rien dit, personne n'aurait deviné, ni l'avocat, ni même la présence d'un ingrédient atypique. Et pourtant, j'avais un réfractaire aux « trucs bizarres », du genre qui lève les yeux au ciel quand on annonce qu'un plat n'est pas tout à fait ce qu'on croit... 😊

J'ai trouvé que la pâte crue avait le goût du fruit, mais une fois cuite cela n'y paraît plus. Cependant, il persistait selon moi (pas les autres) un petit goût spécial venant plutôt

du sirop d'agave je pense.

Pour garder une faible hauteur du gâteau (pour qu'il ne soit pas trop coulant au centre), j'ai cuit la pâte dans deux moules à cake peu remplis. Vous pourrez utiliser un moule carré/rectangulaire si vous en avez un. Ce fondant chocolat avocat gonfle naturellement, sans levure (il ne va tout de même pas doubler de volume).

Fondant chocolat avocat pour 6 personnes



- 4 œufs
- 200 g d'avocat mur
- 80 g de sirop d'agave ou 120g de sucre
- 200 g de chocolat 70%
- 3 CS de maizena (ou farine semi complète)

- Préchauffez le four à 180°C

- Faites fondre le chocolat au micro ondes ou au bain marie. Laissez tiédir

- Dans un saladier, versez la maizena tamisée, puis ajoutez petit à petit les œufs en fouettant pour qu'il n'y ait pas de grumeaux.

- Ajoutez le sirop d'agave, remuez

- Disposez 200g de chair d'avocat dans un bol et mélangez vivement pour obtenir une consistance crémeuse (si besoin, mixez)
- Ajoutez l'avocat à votre pâte, mélangez, puis versez le chocolat tiédi et remuez une dernière fois pour que le mélange soit homogène
- Versez dans un moule peu profond préalablement graissé, puis enfournez environ 20 minutes (tout dépend du four, il faut que la pointe d'un couteau ressorte sèche ou quasiment).
- Entrez au réfrigérateur, votre fondant chocolat avocat va se raffermir . Dégustez!