

# Dessert choco framboise



*Recette équilibrée*

## Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
6,5	23,3	59	496

## Recette facile : 1h avec la cuisson

### Recette sans gluten, sans matière grasse et sans sucre ajouté :

#### Ingrédients pour 4 personnes :

200g de chocolat (selon votre goût)  
 200g de patate douce cuite  
 30g de riz soufflé  
 100g de chocolat praliné  
 Des framboises

#### Matériel :

1 mixer, des emportes pièces, 1 poêlon et un bol pour le bain marie

- Faites cuire la patate douce (avec la peau) au four à 200°C pendant 45min. Une fois cuite la peau se retire toute seule. Gardez uniquement la chair de la patate douce.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- Mixez le chocolat et la patate douce. Réservez.
- Préparez le croustillant en faisant fondre le praliné. Puis le mélanger au riz soufflé.
- Disposez le croustillant dans le fond d'un emporte-pièce. Réservez au frais.
- Une fois le croustillant un peu refroidi, étalez une couche du mélange chocolat/ patate douce. Laissez refroidir au réfrigérateur.
- Ensuite, disposez les framboises

Bonne dégustation !



Julie BELLEBOIS  
 Diététicienne NHC