



Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

TEMPS DE PREPARATION: 25mn

PAVÉ AUX MARRONS

Calories (au 100g) : 298

Glucides (au 100g) : 30

Equivalent morceaux de sucre : 5

INGREDIENTS:

1 boîte 4/4 de purée de marrons au naturel
200 g de sucre
120 g de beurre
200 g de chocolat noir

METHODE :

Vous allez voir que plus simple, c'est difficile, mais peu importe que cela soit facile ou compliqué, à partir du moment où c'est bon et énergétique (c'est le but recherché dans cette rubrique !)

Commencez par faire fondre le beurre sur un feu doux, puis laissez-le tiédir avant de l'ajouter à la purée de marrons. Travaillez ces deux éléments ensemble à l'aide d'une palette en bois jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes (Voir la rubrique «Conseil»), puis ajoutez-le au mélange précédent, ainsi que le sucre semoule. Travaillez l'ensemble énergiquement afin de lisser l'ensemble.

Versez dans un moule genre moule à manqué ou moule à cake, puis mettez-le au réfrigérateur pendant 12 H. C'est terminé ! Je vous avais prévenu que cela serait simple.

Démoulez le pavé aux marrons sur une grande assiette, puis s'offre à vous plusieurs possibilités, soit vous le laissez tel quel pour le couper et l'emporter (pour les sportifs), soit vous le finissez en le recouvrant d'un glaçage chocolat ou de cacao poudre, et ensuite parsemez de quelques amandes effilées préalablement grillées au four.

Le goût est excellent et la valeur énergétique est importante. Tout y est pour se faire plaisir simplement avec les baskets aux pieds !