



# MOELLEUX-FONDANTS AUX POIRES

## — Chocolat, Dattes & Noix de Pécan Caramélisées —

. **Pour 12 petits moelleux .**

**(format muffins)**

- . Noix de Pécan / 40g
- . Poudre d'amande blanche / 40g
- . Farine de riz semi-complète / 40g
- . Farine de sorgho / 40g
- . Féculé de maïs / 40g
- . Sucre de canne complet / 60g
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Purée d'amande complète / 20g
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi càc
- . Vanille en poudre / 1 tiers de càc
- . Pincée de sel
- . Lait de soja nature / 100ml
- . Vinaigre de cidre / 1 càc
- . Pépites de chocolat noir (ou chocolat noir haché en morceaux) / 60g
- . Dattes (Deglet Nour, Medjool) / 60g

**Couche de Poire :**

- . Poires / 250g (poids final, épluchées et évidées)
- . Pincée de vanille

**Topping :**

- . Noix de Pécan / 80g
- . Sirop d'érable / 40g
- . Pincée de sel

. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

. Dans un bol, mélangez le lait de soja avec le vinaigre de cidre. Laissez reposer un instant pour que la préparation épaississe.

. Pendant ce temps, dénoyautez et coupez les dattes en petits morceaux.

. Versez les morceaux de dattes dans le mélange lait/vinaigre. Cette petite astuce permet de détacher les morceaux les uns des autres, qui ont tendance à s'agglomérer entre eux. Ainsi, ils s'incorporeront beaucoup plus facilement à la pâte. Mettez de côté pendant que vous préparez la suite.

. Versez les 40g de noix de Pécan dans le bol de votre robot mixeur. Mixez jusqu'à ce qu'elles soient finement concassées.

. Ajoutez tous les ingrédients secs (poudre d'amande, farines, féculé, sucre, bicarbonate, vanille, sel). Mixez une deuxième fois pour obtenir une poudre homogène.

. Faites fondre l'huile de coco dans un petit bol. Ajoutez-y la purée d'amande et mélangez.

. Ajoutez cette préparation dans le robot. Mixez une dernière fois juste le temps d'obtenir un mélange homogène. Raclez les parois du bol entre temps si nécessaire pour faciliter le mixage.

. Versez cette préparation sèche dans un grand saladier.

. Ajoutez-y les pépites de chocolat (ou les morceaux d'une tablette de chocolat noir que vous avez hachée vous-même). Mélangez.

. Ajoutez ensuite le mélange humide préparé plus tôt (lait/vinaigre/dattes).

. Mélangez le tout à l'aide d'une spatule, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Essayez de ne pas trop travailler la pâte et de l'aérer au maximum, en faisant des mouvements circulaires qui « enrobent » la pâte.

Suite au verso >



# MOELLEUX-FONDANTS AUX POIRES

## — Chocolat, Dattes & Noix de Pécan Caramélisées —

**. Pour 12 petits moelleux .**  
**(format muffins)**

- . Noix de Pécan / 40g
- . Poudre d'amande blanche / 40g
- . Farine de riz semi-complète / 40g
- . Farine de sorgho / 40g
- . Fécule de maïs / 40g
- . Sucre de canne complet / 60g
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Purée d'amande complète / 20g
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi càc
- . Vanille en poudre / 1 tiers de càc
- . Pincée de sel
- . Lait de soja nature / 100ml
- . Vinaigre de cidre / 1 càc
- . Pépites de chocolat noir (ou chocolat noir haché en morceaux) / 60g
- . Dattes (Deglet Nour, Medjool) / 60g

**Couche de Poire :**

- . Poires / 250g (poids final, épluchées et évidées)
- . Pincée de vanille

**Topping :**

- . Noix de Pécan / 80g
- . Sirop d'érable / 40g
- . Pincée de sel

**Couche de Poire :**

- . Lavez et pelez les poires, évidez-les puis coupez-les en tout petits morceaux. Versez dans un bol.
- . Ajoutez la pincée de vanille et mélangez bien. Réservez.

**Topping :**

- . Versez les 80g de noix de Pécan dans le bol de votre robot mixeur. Mixez par pulsions brèves jusqu'à ce qu'elles soient concassées. Versez dans un bol.
- . Ajoutez la pincée de sel et le sirop d'érable.
- . Mélangez le tout, jusqu'à ce que les noix soient toutes bien enrobées de sirop. Réservez.

- . Huilez les parois de vos petits moules à muffins (avec de l'huile de coco ou une huile au goût neutre).
- . Versez environ trois-quart de la pâte au fond des moules.
- . Ajoutez la couche de poire par-dessus.
- . Ajoutez ensuite le reste de pâte dessus, en essayant de l'étaler au maximum pour recouvrir la couche de poire.
- . Terminez en parsemant joliment le topping sur le dessus.
- . Enfournez pour 25 à 30 minutes.
- . A la sortie du four, laissez bien refroidir vos petits moelleux avant de les démouler. C'est important de les laisser reposer afin qu'ils se démoulent correctement.
- . Pour le démoulage, faites passer délicatement une spatule tout autour du gâteau pour le décoller des parois du moule. Ensuite, il devrait sortir très facilement en retournant le moule !
- . Vos petits moelleux sont prêts à déguster !