

Comme vous le savez je suis tombé dans le sucré, pour un diabétique c'est grave, car il faut que je goûte un peu tout de même

Cette recette est assez classique et utilise comme base de biscuit une génoise, bien sûr que cela n'est pas de moi, chui bien trop nul

Cette recette viens du site GOSTOO ou verrez une vidéo réaliser par « c'est moi qui l'ai fait »

C'est hyper simple

Je n'ai pas fait la bûche aux marrons évidemment mais simplement un biscuit roulé avec un coulis de framboise et une garniture de ma fameuse confiture d'abricot hyper super bio

On commence par rassembler les ingrédients pour ne rien oublier, le biscuit se suit en 8 minutes, cool

1) faire un sirop avec

- 100 grammes d'eau
- 50 grammes de sucre en poudre*
- et une bonne cuillère de rhum lorsque le mélange sera refroidi

Pour le biscuit génoise roulé

- 100 grammes de sucre en poudre
- 50 grammes de farine T45 ou 55
- 50 grammes de féculés de pomme de terre ou de la farine
- 4 œufs direct sortie du cul de poule
- 25 grammes de beurre fondu

- Du coulis de framboises ou fraises
- De la confiture de fraise ou d'abricot

Comme matériel il faut une plaque silicone ou du papier sulfurisé huilé, et un torchon humide pour rouler le biscuit

Attention c'est mon premier essai et devinez quoi ! J'ai oublié de mettre deux des 4 œufs, je vous pas la gym pour rattraper la c.....

Faire le sirop et le laisser refroidir, ça c'est facile

Préchauffer votre four à 200° vous le baisserez à 180° lorsque vous enfournerez la génoise

Faire la génoise tout bêtement

- Blanchissez les jaunes avec le sucre, puis ajoutez le beurre fondu et le mélanger
- puis ajouter la farine + la fécule, bien mélanger sans grumeaux
- battez les blancs en neige avec une pincée de sel
- mélangez délicatement à la maryse les blancs aux jaunes
- versez le mélange sur la feuille silicone ou du papier sulfurisé huilé
- enfournez en ayant soins de baissez le four à 180°, et cuisez 8 minutes

Sur une plaque en tôle posez votre torchon humide

Démoulez votre feuilles de génoise l'imbiber avec la totalité du sirop et la rouler chaude

Laissez la refroidir à T° ambiante

Puis déroulez

Ensuite c'est du blabla, il faut fuste garnir sans excès l'intérieur avec de la confiture
Et nappez avec du coulis de framboise
Mettre un peu au frais, berk on dirait un saumon affaissé
Et pensez à la déco, j'ai utilisé les fleurs de mon jardinet
Voili c'est tout

Si vous n'avez pas bien compris allez voir ICI, c'est le top