

Napolitain – version Gourmande



Salut les Gourmands !

Je suis sûre qu'avec la vague de froid qui s'est installée sur notre contrée depuis début novembre, vous ne seriez pas contre une petite part de gâteau ?

Bon je vous l'accorde, il y a ceux qui préfèrent la soupe aux légumes, ceux qui optent pour la raclette ou encore ceux qui se noient dans les tisanes aux épices. Mais en règle générale, même parmi ceux-la, rares sont les réfractaires du gâteau au chocolat.



*Vous avez déjà un peu « écouté » ce que votre corps vous dit ?
Ce que vos envies cachent ?*

Je ne vous fais pas un cours de psycho hein, loin de moi l'idée. Mais je trouve incroyable la capacité que notre corps a, de nous faire comprendre ce dont nous avons besoin.

Alors évidemment il faut un peu décrypter toutes nos pensées et ne pas se jeter sur la nourriture de but en blanc, mais les envies de friandises, de sucre, de gras, de viande, de fruits ... peuvent être la cause d'un réel besoin.

Apprenons simplement à répondre à ses demandes de la manière qui nous correspond. L'alimentation est le carburant de notre corps et un plaisir hédoniste, alors ne la négligeons pas – pour plus d'informations voici un [article](#) intéressant.



Pour en revenir à ce gâteau ... oui je n'ai pas oublié le sujet du jour pas de panique. Ce Napolitain maison ravira ceux qui ont envie de chocolat, de gourmandise et d'un peu de réconfort !

Et comme il est « fait maison » vous pourrez contrôler ce que vous utiliserez comme ingrédients. Le résultat est TOP, on obtient trois cakes très moelleux qui se conserveront facilement, surtout une fois imbibés de sirop et nappés de chocolat.

J'ai parfois du mal à savoir qu'elles sont vos attentes, vos articles préférés, qu'elle recette vous aimeriez ... alors bientôt, un questionnaire sera en ligne comme ça vous pourrez tout me dire !



☐ Ingrédients :

Pour le gâteau

- * 4 œufs
- * 180g de sucre
- * 250g de farine

- * 1 sachet de sucre vanillé
- * $\frac{1}{2}$ sachet de levure + 1 càC de bicarbonate de soude
- * 200g beurre demi-sel fondu
- * 2 càS de cacao en poudre (non sucré)
- * 2 à 3 càS de lait

□□ *Pour réaliser ce gâteau vous aurez besoin de préparer un moule rectangulaire de 10cm par 15 ou 17cm et de l'utiliser 3 fois, pour obtenir 2 gâteaux nature et 1 gâteau au chocolat. Ou bien vous pouvez aussi utiliser un cadre rectangulaire et le diviser en 3 parties (en bricolant un peu tout ça avec du papier aluminium □).*

Préparation :

- 6 à 8 personnes
- □□□ : 1 heure
- □ : 180°

A – Fouettez les oeufs et le sucre pendant 5 minutes pour obtenir un mélange moussé et aérien.

B – Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir.

C – Tamisez la farine, le bicarbonate et la levure sur vos oeufs/sucre et mélangez à la feuille ou à la spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ne travaillez pas trop la pâte pour ne pas la faire retomber.

D – Ajoutez le beurre fondu refroidi à la pâte en continuant de mélanger.

E – Séparez votre pâte en 3 parties égales, gardez 2 parties nature et ajoutez le cacao et le lait à la 3ème partie. Encore une fois veillez à ne pas trop travailler la pâte.

F – Faites cuire vos cakes à 180° pendant 35 à 45 minutes tout dépendra de votre moule. Pour vérifier la cuisson la pointe de votre couteau doit ressortir sèche mais les cakes doivent vous sembler encore suffisamment humides pour être moelleux. Laissez-les tiédir sur grille.



Pour le sirop

- * 75g de sucre
- * 250ml d'eau
- * extrait de vanille
- * cacao en poudre

A – Portez à ébullition l'eau et le sucre puis séparez en deux parts votre préparation. Les 2/3 auxquels vous ajoutez de l'extrait de vanille et 1/3 auquel vous ajoutez du cacao amer.

B – Imbibez vos cakes (*nature + vanille / chocolat + chocolat*) des sirops encore chaud en veillant bien à les imbiber de tous les côtés.

C – Emballez vos cakes immédiatement de film alimentaire et laissez-les refroidir ainsi.

Pour le montage & glaçage

- * 200g de chocolat noir
- * 200g de crème liquide
- * 200g de chocolat noir
- * éclats de pralin

A – Faites fondre le chocolat et la crème pour obtenir une ganache, que vous laissez refroidir à température ambiante.

B – Coupez les côtés de vos cakes pour enlever la « croute » et vous permettre de leur donner la même taille. Alternez une couche de cake vanille, de ganache, de cake chocolat, de ganache puis du deuxième cake vanille et laissez prendre le tout au réfrigérateur pendant 30 minutes.

C – Faites fondre le chocolat et nappez votre gâteau, laissez prendre à température ambiante et recouvrez de pralin pour la décoration.

Vous pouvez garder le Napolitain en entier ou bien le découper en parts ... selon vos goûts, selon votre inspiration !

