

# Petit Gateau vivo

<https://sem lactose.com/index.php/2017/05/31/petit-gateau-vivo/>

Última atualização em: 8/09/17

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

00:45

00:00

Média

02

Essa é uma receita incrível de Petit Gateau, uma das sobremesas mais amadas pelos brasileiros, em uma versão super saudável e isenta de glúten, proteínas do leite, lactose, ovos e soja. Vegetarianos e veganos também estão convidados a experimentar esta delícia!!

A receita se baseia nos princípios da Alimentação Viva, daí o nome Petit Gateau vivo. Os princípios da Alimentação Viva passam pelo Crudivorismo, uma prática alimentar baseada no desenvolvimento de receitas apenas com ingredientes crus e de origem vegetal. Acredita-se que as vitaminas, os minerais e as enzimas presentes nos alimentos, e que facilitam a nossa digestão, são degradados quando o alimento é cozido, frito ou assado.

Não acredito na Alimentação Viva como única forma de alimentação, mas acho fantástica a criatividade e inovação deste tipo de culinária! Para quem tem intolerância ou alergia alimentar, as receitas crudívoras ou da alimentação viva podem oferecer muitas opções interessantes e deliciosas.

Se você quer conhecer outras receitas da alimentação viva, veja o [Bolo de cenoura com creme](#).

Este Petit Gateau foi preparado com uma massa de castanhas e frutas secas e o recheio foi feito com uma calda de chocolate amargo, 60% cacau e leite de amêndoas. A receita foi pensada para apenas duas porções já que o ideal deste tipo de sobremesa é consumi-la fresca. Mas você pode fazer mais porções apenas aumentando as quantidades indicadas na receita. A massa fica pouco doce, porém, o recheio de chocolate dá um complemento de açúcar que deixa o Petit Gateau adoçado, mas sem exageros.

Se você utilizar um chocolate com maior concentração de cacau deverá acrescentar mais leite de amêndoas ou outro leite similar para deixar a consistência do recheio cremosa para líquida. Para aqueles que gostam de sabores mais exóticos, recomendo acrescentar um pouquinho de pimenta caiena no recheio. A pimenta caiena vai muito bem com chocolate, deixando um suave gosto picante. Uma delícia!!

## INGREDIENTES – MASSA

- 1/3 de xícara de amêndoas
- 1/3 de xícara de nozes
- 3 figos secos
- 2 colheres de sopa de passas de uva
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 3 colheres de sopa de cacau em pó

## INGREDIENTES – RECHEIO

- 50g de chocolate 60% cacau (sem leite)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de leite de amêndoa (ou outro leite vegetal)
- pitada de canela em pó (opcional)
- pitada de pimenta caiena em pó (opcional)

### Você também vai precisar de:

- processador de alimentos
- 2 ramekins com 6 cm de diâmetro
- papel manteiga ou filme de acetato

## PREPARO

1. Coloque os figos de molho em água morna por 20 minutos. Corte as pontas mais duras.
2. Coloque todos os ingredientes da massa em um processador e bata por alguns segundos até virar uma mistura que fique levemente pegajosa (teste colocando uma pequena porção na mão e amasse para ver se ela gruda)
3. Forre os ramekins com papel manteiga da seguinte forma: recorte 2 círculos e duas tiras para forrar os ramekins por dentro. Molhe o papel manteiga na água, assim ele grudará facilmente nas paredes e no fundo do ramekin.
4. Coloque um pouco de massa no ramekin e com os dedos, ou com a ajuda de um amassador de limão, (daqueles que usamos para fazer caipirinha) pressione levemente a massa no fundo e nas bordas para que a massa fique firme.
5. Em um outro pedaço de papel manteiga, distribua 2 porções de massa e pressione com os dedos para formar um círculo do tamanho do diâmetro do ramekin. Lembre que eles não podem ser muito finos para não se desmancharem. Vc vai usar este círculo para cobrir o petit gâteau. Leve os ramekins e os círculos de massa ao refrigerador por 30 minutos para a massa firmar.
6. Coloque o chocolate, o óleo de coco e o leite de amêndoas em um recipiente de vidro e leve ao microondas por 50 segundos.
7. Retire e mexa bem até formar um creme de chocolate homogêneo.
8. Retire os ramekins e os círculos de massa do refrigerador. Preencha os ramekins com o creme de chocolate até quase a borda da massa. (nesta imagem você vê que utilizei filme de acetato para fazer os doces, mas o papel manteiga também funciona bem)



9. Cubra com o círculo de massa e com uma colher pequena, pressione as bordas para fechar o petit gateau e não deixar o recheio vazar. Retorne ao refrigerador por mais uns 15 a 20 minutos.
10. Retire-os do refrigerador, vire o ramekim na palma da mão para retirar o petit gateau. Retire delicadamente o papel manteiga do fundo e das laterais.
11. Coloque o petit gateau no prato que irá servir, decore com cacau em pó e frutas de sua preferência.
12. No momento de servir, aqueça o Petit Gateau no microondas por 10 segundos, apenas para que o recheio de chocolate fique levemente aquecido.

## Vontade de comer um docinho?



a loja online do Semlactose.com

**Prepare em casa o seu doce favorito, sem glúten e sem lactose.**

Receba nossas caixinhas com TUDO que você precisa para fazer uma sobremesa deliciosa e saudável para curtir com toda a família.

[Acesse a loja](#)