



www.lespetitsradis.fr

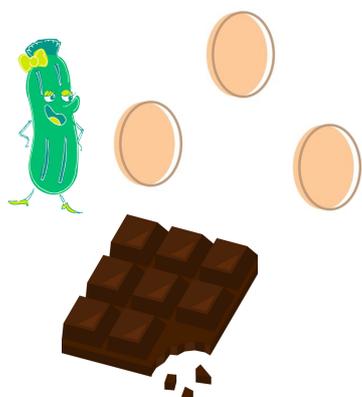


Gateau au chocolat et à la courgette

Une recette épatante, à réaliser avec les enfants pour un maximum de plaisir sans culpabilité !
L'essayer c'est l'adopter !

Mes atouts : Pauvre en matières grasses car la courgette remplace le beurre (oui, oui !) et ce, sans apporter de goût mais tout en conservant le moelleux tant réconfortant du gâteau au chocolat ! Et en plus, le sucre peut être remplacé par de la stévia pour un gâteau très light mais personnellement je préfère opter pour du sucre de canne non raffiné (ça reste un gâteau, on veut de la gourmandise !) ! Enfin, la courgette et la farine complète apportent vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres !! Nutritionnellement : parfait

- En dessert ou en collation
- Pour 8 personnes
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 25 minutes



Les ingrédients

- 180g de chocolat noir
- 3 œufs
- 80g de sucre complet
- 80g de farine (complète de préférence)
- 2 cc de levure chimique
- 250g de courgettes

Le matériel

- 1 saladier
- 1 fouet
- 1 casserole avec un récipient pour le bain-marie
- 1 moule de 24 cm de diamètre (en silicone de préférence)
-

Les étapes

Préchauffe le four à 180°C.

Fais fondre le chocolat au bain-marie.

Fouette les œufs avec le sucre afin que le mélange devienne un peu mousseux.

Epluche et râpe la courgette et ajoute-la au mélange ainsi que le chocolat fondu.

Ajoute ensuite la farine et la levure en mélangeant jusqu'à obtenir une préparation bien lisse et homogène.

Verse la préparation dans ton moule.

Mets au four pendant 20 à 25 minutes.

Laisse refroidir et démoule.



Les petits plus :

- Le goût de la courgette est indécélable mais apporte humidité et onctuosité à la préparation d'où le moelleux, la consistance est épatante mais si tu ajoutes seulement 40g de beurre (ou de margarine végétale) à la recette, soit 5g par portion, tu retrouves absolument le goût généreux du gâteau au chocolat !
- Tu peux aussi ajouter quelques oléagineux, comme des noisettes ou des noix de pécan concassées, pour apporter une touche de croquant !!

La bonne idée :

Réaliser une ganache au chocolat pour garnir (ganache de fourrage) et/ou décorer (ganache de couverture) ton gâteau !

