

GATEAU CHOCOLAT COURGETTE

A retrouver également sur www.miam-diet.fr



INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat noir à pâtisser
- 180g de courgettes cuites et mixées
- 3 oeufs frais
- 60g de miel
- 100g de farine
- 1 sachet de levure chimique

RECETTE

- Faire cuire les courgettes coupées en morceaux dans de l'eau bouillante durant 12 minutes. Les égoutter.
- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Faire fondre le chocolat.
- Mixer le chocolat et les courgettes ensemble.
- Battre les oeufs en omelette et ajouter le miel tout en remuant.
- Incorporer le mélange chocolat/courgette au mélange oeufs/miel.
- Ajouter la farine et la levure.
- Chemiser un moule à manquer avec du papier de cuisson. Y verser la préparation.
- Faire cuire 30 minutes à 180°C (thermostat 6).
- Le gâteau est cuit quand la pointe du couteau ressort sèche.
- Démouler et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Décorer selon votre envie.



Bon appétit !

LE PETIT MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

Dans cette recette, les courgettes remplacent le beurre ou l'huile et apportent des fibres qui favorisent le transit intestinal. Par contre, le goût de la courgette passe inaperçu, même pour les papilles aiguës des enfants ! Attention cependant, cela reste un dessert... A consommer donc avec plaisir mais retenue !