



GÂTEAU MOELLEUX CHOCOLAT ET COURGETTES - THERMOMIX

15 minutes
10 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 3 unités moyennes [M] d'œuf, cru (174 g)
- 50 grammes de sucre de coco
- 150 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 gramme de vanille, extrait aqueux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C [Th. 6].
- 2° Mettre le chocolat dans le bol et râper 10 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3° Faire fondre 3 min/50°C/vitesse 1.
- 4° Casser les œufs. Réserver les blancs et ajouter les jaunes d'œufs au contenu du bol. Ajouter le sucre et mélanger 20 sec/vitesse 4.
- 5° Ajouter la courgette, la farine et la vanille en poudre, puis mélanger 20 sec/vitesse 4. Racler les parois et le fond du bol à l'aide de la spatule. Mixer de nouveau 20 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.
- 6° Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter 1-2 min/vitesse 3.5. Retirer le fouet. Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation au chocolat, puis verser dans un moule à manqué en silicone (Ø 20 cm). Enfourner et cuire 20 minutes à 180°C.
- 7° L'intérieur doit rester moelleux, voire fondant. Laisser complètement refroidir avant de démouler et de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (54 g)	% AR
ÉNERGIE	268 kcal	146 kcal	7 %
PROTÉINES	8 g	4 g	9 %
GLUCIDES	22 g	12 g	5 %
SUCRES	6 g	3 g	3 %
LIPIDES	16 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	9 %
SODIUM	40 mg	22 mg	1 %