



MUFFIN AU CHOCOLAT SANS BEURRE

Petit gâteau moelleux basse calories grâce aux courgettes qui remplacent le beurre et apportent beaucoup de moelleux. Le goût de la courgette ne ressort pas du tout. A tester absolument.

 15 heures

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de courgette, pulpe et peau, cuite [280 g]
- 200 grammes de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette
- 3 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru [219 g]
- 100 grammes de sucre blanc
- 70 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 180°C , chaleur tournante. Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou bain-marie, puis laisser tiédir. Dans un saladier, battre au fouet les œufs avec le sucre. Eplucher la courgette et la râper. Ajouter le chocolat fondu et mélanger. Ajouter la farine et la levure. Verser dans des moules en silicone ou des caissettes en papier. Cuire 25 min à 180° pendant 25 minutes. Trucs à savoir Vous pouvez remplacer la courgette par une courge blanche. Cela fonctionne aussi avec du potiron , mais celui-ci donnera un petit goût au gâteau au chocolat (très bon d'ailleurs!), alors que la courgette n'apporte pas de goût et ne se ressent pas. On peut aussi y ajouter un coeur de framboise ou un topping avec des pépites de chocolat, etc,

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	3 %
PROTÉINES	6 g	12 %
GLUCIDES	30 g	12 %
SUCRES	22 g	25 %
LIPIDES	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 %
SODIUM	127 mg	5 %