

## GÂTEAU AU CHOCOLAT BETTERAVE SANS BEURRE (COPIE)



L'une des vertus non négligeables de la betterave réside dans sa capacité à nettoyer le sang. Sa couleur rouge fait d'elle l'allié des cellules de sang, grâce au fer qu'elle contient et qui permet la régénération du sang. Elle favorise de ce fait l'apport en oxygène dans votre organisme. De ce fait, elle améliore votre circulation sanguine en dissolvant les dépôts de calcium non organique ! Exit les soucis de cœur et les varices qui apparaissent sur vos jambes, souvent inesthétiques. Alors faites le plein de betterave lors de vos prochaines courses.

 5 minutes 40 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 300 gr de betterave rouge cuite
- 200 gr chocolat noir à pâtisser
- 2 cuillères à soupe de cacao non sucré
- 100 gr de sucre blanc ou 4 cuillère à soupe d'édulcorant liquide
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe d'extrait naturel de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé
- 80 gr de farine
- 50 gr de poudre d'amande
- 1 pincée de fleur de sel

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez par mixer la betterave en purée. Fouettez dans un bol les œufs entiers avec le sucre et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange bien mousseux puis ajoutez la purée de betterave et mélangez.
- 2° Faites fondre le chocolat (micro ondes ou bain marie) et laissez le revenir à température ambiante. Ajoutez le chocolat aux œufs.
- 3° Puis ajoutez la poudre d'amande et en tamisant la farine, levure, cacao non sucré. Puis la fleur de sel. Mélangez bien et versez dans un moule à gâteau (le mien fait 22 cm) légèrement huilé ou antiadhésif.
- 4° Enfournez pour 35 minutes à 180°C. Quand le gâteau a refroidit, décorez avec du chocolat noir fondu le dessus Ce gâteau sera votre dessert du déjeuner ou associé à un laitage en collation et une boisson chaude.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [98 g]	% AR
ÉNERGIE	209 kcal	206 kcal	10 %
PROTÉINES	7 g	7 g	13 %
GLUCIDES	31 g	30 g	12 %
SUCRES	20 g	20 g	22 %
LIPIDES	16 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	6 g	23 %
SODIUM	1102 mg	1083 mg	45 %