



GÂTEAU AU CHOCOLAT COURGETTE

Profitez d'un délicieux gâteau au chocolat sans beurre mais avec une texture moelleuse et fondante

 10 minutes 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 30 grammes d'amidon de maïs ou féculé de maïs
- 1 tablette de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette (200 g)
- 60 grammes de sucre roux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Prechauffez le four à 180, cassez le chocolat et faites le fondre.
- 2° Rincez les courgettes et rapez-les. Vous devez obtenir 200 g de courgette râpée. Déposez la dans un torchon propre et pressez la pour extraire un maximum d'eau.
- 3° Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Dans un saladier, ajoutez les jaunes, le sucre et la maizena, fouettez énergiquement.
- 4° Ajoutez le chocolat, Mélangez. Ajoutez la courgette et mélangez encore pour obtenir un appareil homogène.
- 5° Montez les blancs en neige, puis incorporez les à la préparation.
- 6° Chemisez votre moule, Versez la préparation et enfournez.
- 7° Cuire 30 min à 180 degrés, et régalez vous !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	61 kcal	3 %
PROTÉINES	6 g	12 %
GLUCIDES	28 g	11 %
SUCRES	21 g	23 %
LIPIDES	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 %
SODIUM	44 mg	2 %