

Morgane Allous

📫 Diététicien · 59 95 0698 7



GÂTEAU CHOCOLAT COURGETTE

Gâteau Chocolat qui permet de limiter l'apport calorique au maximum grâce a la diminution d'apports en lipides et glucides

10 minutes

U 1 heure

8 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (7 g)
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g)
- 70 grammes de sucre roux
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 1/2 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains)

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Préchauffer le four a 180°C Épluchez, épépinez et coupez en morceaux les courgettes.
- 2º Mettez les courgettes et mixez ou vous pouvez les râper
- 3º Faire fondre a bain marie le chocolat noir
- 4° séparer les blanc d'œufs des jaunes d'œuf et les faire monter en neige.
- 5° Le chocolat une fois fondu. Hors feu, mélanger le chocolat avec les jaunes d'œufs.
- 6° Ajoutez la farine, la levure, le sel, le chocolat fondu, le cacao et mélangez
- 7º Ajoutez la farine, la levure, le sel, le chocolat fondu, le cacao et mélangez
- 8º Incorporer délicatement le mélange aux blanc d'œufs en neige
- 9° Enfournez à four chaud 30 minutes à 180°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION 1/8 DE GÂTEAU (129 g)	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	202 kcal	10 %
PROTÉINES	6 g	7 g	15 %
GLUCIDES	19 g	24 g	9 %
SUCRES	10 g	13 g	14 %
LIPIDES	9 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	15 %
SODIUM	172 mg	222 mg	9 %