

GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS BEURRE À LA COURGETTE

Un délicieux gâteau sans beurre et bien moelleux.

 20 heures

 1 heure

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 20 grammes de cacao en poudre non sucré Van Houten
- 200 grammes de chocolat noir pâtissier dessert
- 30 grammes de Maïzena
- 80 grammes de sucre blanc
- 1 courgette (250 g)
- 4 oeufs

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C
- 2° Faire fondre le chocolat au bain marie et le laisser refroidir légèrement
- 3° Râper la courgette finement
- 4° Séparer les blancs des jaunes d'œufs
- 5° Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et ajouter le cacao en poudre ainsi que la moitié des courgettes.
- 6° Ajouter la maïzena et le chocolat fondu et mélanger
- 7° Ajouter le reste des courgettes et mélanger à nouveau
- 8° Monter les blancs en neige et les incorporer au mélange délicatement.
- 9° Mettre dans un moule anti-adhésif et cuire au four 30 min à 180°C.
- 10° Laisser refroidir avant de démouler.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (78 g)	% AR
ÉNERGIE	199 kcal	155 kcal	8 %
PROTÉINES	6 g	5 g	10 %
GLUCIDES	27 g	21 g	8 %
SUCRES	23 g	18 g	20 %
LIPIDES	11 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	11 %
SODIUM	38 mg	30 mg	1 %