

Gâteau au chocolat à la courgette :

(Préparation pour 6 à 8 personnes)



Ingrédients :

- 20g de cacao en poudre non sucré
- 30 g de maïzena ou de farine
- 20 g de stévia
- 150g de chocolat à pâtisserie (entre 50 et 70%)
- 200 g de courgette râpée
- 4 œufs
- Un peu d'extrait de vanille

Préparation :

- Commencez par casser le chocolat en morceaux et faites le fondre, lissez la préparation.
- Épluchez la courgette et râpez là finement, vous devez récupérer 200 g sans l'égoutter.
- Séparez les blancs des jaunes d'œuf, et fouettez les jaunes avec la stévia et la vanille.
- Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette.
- Ajoutez la maïzena et le chocolat fondu en mélangeant bien.
- Ajoutez le restant de courgette, mélangez.
- Fouettez les blancs en neige bien ferme, et incorporez les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air.
- Répartissez dans un moule anti-adhésif et enfournez 30 minutes à 180°C.

Info : Vous pouvez faire ce gâteau au chocolat de temps en temps. Il sera considéré comme un plaisir. Ne prenez pas les fibres au même repas.