



GATEAU AU CHOCOLAT (SANS BEURRE)

Vous ne savez plus quoi faire de vos courgettes, marre des soupes, gratins et autre crumbles ! Voici une recette qui vous permettra de varier les plaisirs en faisant plaisir aux petits comme aux grands et c'est même un moyen de faire manger des légumes aux enfants récalcitrants avec une recette saine et légère.



- 90g farine
- 70g sucre
- 200g de courgettes râpées (qui peut être remplacé par de la compote de pomme)
- 3 œufs (ou 150g de tofu soyeux pour la version vegan)
- 1/2 sachet de levure
- 150g de chocolat

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Mélanger les œufs avec le sucre au fouet, y ajouter la farine et la levure. Bien mélanger, ajouter le chocolat fondu puis la courgette, mélanger. Verser dans un moule beurré. Enfourner pour 20 minutes à 180° (vérifier la cuisson en plantant un couteau, il doit ressortir légèrement humide pour que le gâteau reste fondant. Laisser refroidir complètement avant de déguster nature ou avec un coulis de fruits rouges! Bon appétit.

Note : Pour une recette sans gluten, vous pouvez remplacer la farine de blé par de la farine de riz.