

# Gâteau au chocolat et à la courgette

20 min de préparation

25 min de cuisson



## Ingrédients

- 200g de chocolat dessert noir ou au lait
- 3 œufs
- 100g de sucre de coco (ou de canne blond)
- 1 courgette (200g)
- 70g de farine
- ½ sachet de levure
- Sel
- Beurre pour le moule ou papier cuisson

## Matériel

- un FOUR
- Une PLAQUE de CUISSON ou un MICRO-ONDES
- 1 fouet
- 1 saladier
- 1 Mixeur ou 1 râpe fine
- 1 moule rond
- 1 balance

## Technique

- Préchauffer le four à 180°
- Faire fondre le chocolat aux micro-ondes ou au bain marie.
- Fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que cette préparation s'éclaircir un peu
- Mixer ou râper finement la courgette
- Ajouter la courgette aux œufs et au sucre, ajouter le chocolat fondu, la farine, la levure et le sel.
- Verser la préparation dans un moule rond beurré ou recouvert de papier cuisson.
- Faire cuire 25 min

## Truc du chef

- Dans cette recette, la courgette remplace le beurre, recette indispensable pour les personnes ne pouvant pas consommer des matières grasses.

# Gâteau moelleux aux patates douces et aux noisettes

20 min de préparation

1h25 de cuisson

## Ingrédients

- 1 KG de patates douces
- 250 g de beurre demi-sel
- 150 g de sucre de coco (ou de canne blond)
- 50 g de farine
- 50 g de poudre de noisettes
- 5 œufs
- 1 sachet de sucre vanille
- Sucre glace (facultatif)
- (Beurre) pour le moule ou papier cuisson



## Matériel

- Un FOUR
- Une PLAQUE de CUISSON ou un MICRO-ONDES
- 1 couteau éplucheur
- 1 cuit vapeur ou une passoire  
Sur une casserole d'eau + un couvercle
- Moulin à légumes ou une fourchette
- Moule à gâteau
- 1 saladier
- 1 balance

## Technique

- Eplucher les patates douces, les couper en gros cubes et les faire cuire 25 min à la vapeur ou dans une passoire au-dessus d'une casserole d'eau + couverte dessus
- Les réduire en purée au moulin à légumes ou à la fourchette, puis incorporer le beurre coupé en petits morceaux.
- Préchauffer le four à 180°C (th 6)
- Dans un saladier, verser le sachet de sucre vanillé, les œufs et le sucre et fouetter
- Intégrer la farine et la poudre de noisettes, mélanger, puis intégrer la purée de patates douces.
- Verser la pâte dans un moule à gâteau beurré ou recouvert de papier cuisson et enfourner pour 1h. Laisser refroidir avant de démouler.
- Au moment de le manger, saupoudrer le gâteau de sucre glace.

## Truc du chef

Les patates douces doivent être cuites à la vapeur pour ne pas être trop imbibées d'eau. Dans cette recette les patates douces remplacent partiellement la farine.



## Suggestion

- Il est possible de rajouter des noisettes en morceaux (100g) ou des pépites de chocolat.

## Carrot cake

10 min de préparation

50 min de cuisson



### Ingrédients

- 275 g de carotte
- 120 g de sucre en poudre
- 30 cl d'huile de tournesol
- Beurre doux pour le moule
- 4 œufs
- 275 g de farine
- 1 cc d'extrait de vanille liquide
- 2 cc rases de levure chimique
- 3 cc rases de cannelle en poudre
- 2 cc rases de gingembre en poudre
- Une balance

### Matériel

- Un FOUR
- Un épluche légume (économe ou couteau)
- Une râpe à carottes
- 1 saladier + une cuillère à mélanger
- 1 moule rond à gâteau
- Une balance
- Un fouet ou un batteur électrique

### Technique

- Préchauffer le four à th 6 (180°C)
- Beurrez un moule à gâteau rond
- Dans un saladier, tous les ingrédients secs : sucre, farine, levure, cannelle et gingembre
- Ajoutez l'huile de tournesol et mélangez bien (à la main ou au batteur électrique)
- Epluchez et râpez les carottes
- Incorporez les carottes râpées, l'extrait de vanille liquide puis les œufs un par un. Mélangez bien.
- Versez la pâte dans le moule à gâteau puis enfournez pendant 50 min.
- A la fin de la cuisson, laissez votre « Carrot cake » refroidir complètement avant de le démouler.

### Truc du chef



Meilleur le lendemain. On peut aussi le manger avec une sauce au chocolat.

### Suggestion

- Ajoutez 120g de noix concassées pour apporter du croquant au gâteau.