

CAKE MOELLEUX CHOCOLAT NOIR & COURGETTE (SANS BEURRE)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Chocolat noir 200g
- 3 œufs
- Farine ou maïzena 70g
- Levure chimique ou bicarbonate de sodium
- Sucre blanc, roux ou cassonade 70g
- 1 petite courgette pesée épluchée 150g
- Arôme : vanille liquide ou rhum

Astuces :

Dans vos desserts, **remplacez 100g de beurre** par :

- 100g d'avocat
- 100g de banane
- 100g de compote (sans sucres ajoutés si possible)
- 100g de purée d'oléagineux (amandes ou cacahuètes par exemple).
- 150g de courgette épluchée et râpée

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 45 minutes
Pour un cake de 10 à 12 parts

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Au bain-marie ou au micro-ondes : faire **fondre** le chocolat noir.
3. **Éplucher et râper finement** la courgette.
4. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs et le sucre.
5. **Ajouter** le chocolat noir fondu et fouetter.
6. **Ajouter** l'arôme (vanille ou rhum) et fouetter.
7. **Ajouter** la farine ou la maïzena et la levure chimique ou le bicarbonate de sodium et fouetter.
8. **Ajouter** la courgette épluchée et râpée et **mélanger** à l'aide d'une **spatule en bois** ou en silicone (pas au fouet).
9. **Verser** la préparation dans un **moule à cake** recouvert de papier sulfurisé et enfourner **environ 45 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
10. À la sortie du four, **laisser refroidir avant de le démouler** et de le découper en tranches.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr