

CAKE MOELLEUX CHOCOLAT NOIR & COURGETTE



Recettes100faim.fr

Pour un cake (8 à 10 parts) | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 35 à 40 minutes (selon les fours)

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

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 l'arôme (vanille ou rhum) puis fouetter.
6. **Ajouter** la farine ou la maïzena et la levure chimique ou le bicarbonate de sodium et fouetter.
7. **Ajouter** la courgette épluchée et râpée et mélanger à l'aide d'une spatule en bois ou en silicone (pas au fouet).
8. **Verser** la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfourner **environ 35 à 40 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours, surveiller la cuisson).
9. À la sortie du four, laisser refroidir avant de le démouler et de le découper en tranches.



CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Pour un gâteau plus aéré, battre les **blancs** en neige.
- Les **sucres complets** (rapadura, muscovado) et le sucre roux ont un pouvoir sucrant plus élevé que le sucre blanc. L'avantage, c'est qu'on peut en mettre moins.
- Dans cette recette, l'huile végétale est remplacée par la **courgette** épluchée et râpée.
- + de [desserts sains et gourmands ici](#) sur mon blog !

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr

Recette en vidéo

