

CAKE CHOCOLAT NOIR, BETTERAVE ET AMANDES



Pour un cake | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes

3 œufs • Chocolat noir tablette (50% cacao) 200g • Betterave cuite 200g
Sucre de coco, muscovado, rapadura (ou sucre roux, cassonade) 70g
Farine blanche ou 1/2 complète 100g • Levure chimique 1 sachet
Poudre d'amandes 50g • Huile végétale de coco ou tournesol 70g

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Découper la betterave en morceaux. Dans un petit robot mixeur/hachoir : **mixer** la betterave et l'huile végétale.
3. Faire **fondre** le chocolat noir.
4. Dans un **saladier** : fouetter les œufs et le sucre. Ajouter le chocolat noir fondu et le mélange betterave/huile puis fouetter. Ajouter la farine, la levure chimique et la poudre d'amandes et fouetter.
5.   
7. Déposer une feuille de papier sulfurisé dans un **moule à cake** puis verser la préparation.
8. Enfourner environ **30 minutes**. Le temps de cuisson peut varier selon les fours, une bosse doit se former sur le dessus, le cake doit être bien gonflé et la lame de couteau doit ressortir propre.

CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- La **betterave** est riche en fibres, vitamine B9, vitamine C et sucres rapides.
- Les **huiles** de coco et de tournesol résistent à la cuisson.
- Remplacer les **amandes** par d'autres fruits oléagineux : noix, pistaches, pécan...
- + de [recettes de desserts sains](#) et gourmands sur mon blog !

