

----- Gâteau chocolat sans beurre ni sucre -----

Ingrédients :

- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 30 g de maïzena ou de farine
- 40 g de stévia ou 80 g de sucre
- 200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%)
- 200 g de courgette râpée
- 4 œufs
- Un peu d'extrait de vanille

1. Commencez par casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lissez la préparation
2. Epluchez la courgette et râpez-la finement, vous devez récupérer 200 g sans l'égoutter
3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, et fouettez les jaunes avec la stévia et la vanille
4. Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette
5. Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu (gardez 3 cuillères à soupe de chocolat !), en mélangeant bien
6. Ajoutez le restant de courgette, mélangez
7. Fouettez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air
8. Répartissez dans un moule antiadhésif et enfournez 30 minutes à 180°C
9. Mettez le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidit, et lissez. Vous pouvez saupoudrer de noix de coco ou de noisettes par exemple !

Intérêts nutritionnels :

Ici, la courgette apporte du moelleux en remplaçant le beurre. Le fait de battre les blancs en neige permet d'avoir une texture aérée et très agréable. Enfin, on utilise de la stévia (sucre naturel de plante), avec zéro calories ! Idéal pour craquer sans avoir de remords ce gâteau !