



Gâteau chocolat-courgette sans beurre ni huile

Description

[vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text]Un gâteau chocolat-courgette... Cela vous semble étrange ? Et pourtant, je peux vous assurer que cette recette vaut le détour, et sans aucune hésitation ! Je suis une grande fan de chocolat, et cette recette fait partie de mes préférées. J'aime beaucoup la préparer lors de réunions entre amis, et laisser deviner l'ingrédient secret. Le gros point fort de ce gâteau ? Il n'y a pas d'ajout de matière grasse (ni huile, ni beurre), car la courgette permet d'obtenir cette consistance moelleuse et fondante. Allez, c'est le moment de se mettre au vert avec cette recette ;)[/vc_column_text][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_single_image image= »3453? img_size= »full » onclick= »zoom »][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Recette du gâteau chocolat-courgette

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height= »yes » content_placement= »top » css= ».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]8-10 pers[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Préparation 15 min[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Cuisson 40 min[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Niveau facile[/vc_column_text][vc_row][vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text css= ».vc_custom_1600013225856{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Ingrédients

- 300g de courgette (une petite courgette)
- 250g de chocolat noir
- 90g de sucre
- 3 oeufs
- 90g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- facultatif: 1 cuillère à café de marc de café, café soluble ou quelques gouttes d'essence de café

- facultatif: 150g de chocolat noir et 80g de beurre pour le nappage

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]

Etape par étape

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Commencer par préparer la courgette. Il est possible de laisser ou d'enlever la peau, selon vos préférences. La râper finement et la laisser égoutter dans une passoire ou un chinois pendant 10 min. Presser la chair entre les mains pour en sortir un maximum de « jus ».
3. Pendant que la courgette est dans le chinois, faire fondre le chocolat au bain marie (ou à feu très très doux, pour ne pas le brûler).
4. Dans un saladier, battre les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Y ajouter ensuite la courgette égouttée puis le chocolat. Bien mélanger. Facultatif: ajouter quelques gouttes d'essence de café, une cuillère à café de café soluble ou de marc de café (cela intensifie le goût du chocolat, on ne sent pas du tout le café).
5. Ajouter la farine et la levure et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Beurrer généreusement un moule et y verser la pâte.
7. Enfourner pour 35-40 min en surveillant régulièrement. La cuisson est terminée lorsque l'on peut enfoncer la lame d'un couteau dans le gâteau et que celle-ci ressort sèche.
8. Laisser refroidir et déguster. Il est aussi possible, pour les plus gourmands, d'ajouter un nappage au chocolat: faire fondre 150g de chocolat et 80g de beurre à feu doux, bien mélanger puis verser délicatement sur le gâteau. Un vrai délice!

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Astuces pour le gâteau chocolat-courgette

- Je mélange généralement au batteur électrique les oeufs et le sucre, puis je passe à la cuillère en bois à partir du moment où j'ajoute la courgette.
- Si le gâteau commence à brûler un peu sur le dessus mais qu'il est encore cru à l'intérieur, recouvrez-le d'une feuille de papier aluminium. Cela lui permet de continuer à cuire sans brûler.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_message message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc_custom_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3? el_width= »50?][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1? style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10?

orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none »
grid_id= »vc_gid:1600015633086-500aef6f-cb06-2? taxonomies= »98, 184?
filter_source= »category »][[/vc_column]][/vc_row]

CATEGORY

1. Coin sucré
2. Dessert
3. Goûter et en-cas

POST TAG

1. chocolat
2. gâteau
3. légumes
4. végétarien

Categorie

1. Coin sucré
2. Dessert
3. Goûter et en-cas

Tags

1. chocolat
2. gâteau
3. légumes
4. végétarien

date créée

18/09/2020

Auteur

admin

default watermark