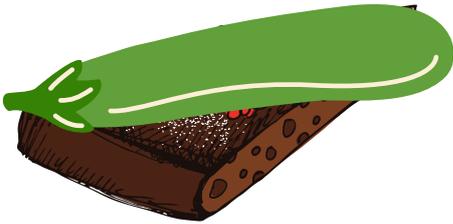


3 RECETTES DE GÂTEAUX AU CHOCOLAT SURPRENANTS

Moelleux courgette



Ingrédients

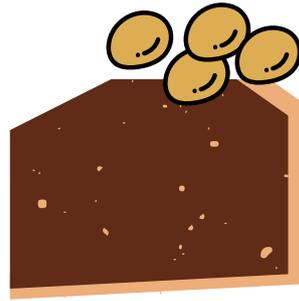
- 3 œufs
- 240 g de chocolat pâtissier
- 120 g de sucre en poudre
- 250 g de courgette épluchée (1 belle courgette)
- 75 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique ou de bicarbonate de sodium

Réalisation

1. Préchauffer le four à 180°C (TH.6)
2. Faire fondre le chocolat au bain marie avec une cuillère à soupe d'eau.
3. Fouetter les œufs avec le sucre dans un saladier.
4. Râper finement la courgette et l'ajouter au mélange sucre/œufs.
5. Verser le chocolat fondu dans le mélange.
6. Ajouter ensuite la farine et la levure.
7. Verser le tout dans un moule à gâteau et enfourner pendant une vingtaine de minutes.



Fondant pois chiche



Ingrédients

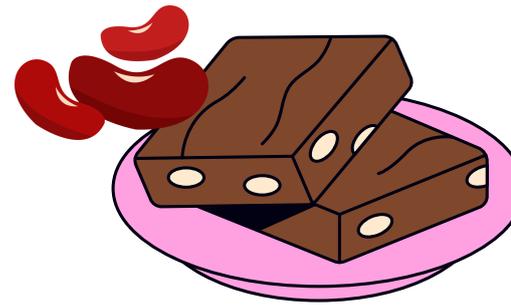
- 380 g de pois chiches en conserve égouttés
- 80 ml de lait d'amande
- 4 œufs
- 2 c. à soupe d'huile de noix, noisette ou colza
- 55 g de cacao en poudre non sucré
- 120 g de sucre
- 1 c. à café de levure chimique ou de bicarbonate de sodium

Réalisation

1. Préchauffer le four à 190°C (TH.6-7)
2. Dans un mixer, réduire en purée les pois chiches avec le lait d'amande.
3. Ajouter les œufs un par un en mixant à chaque fois.
4. Ajouter le reste des ingrédients et mixer pour obtenir une préparation bien homogène.
5. Verser le tout dans un moule rectangulaire ou dans des moules à muffins individuels.
6. Enfouner pendant 25 minutes.

Emeline Demouveaux
Diététicienne-nutritionniste
www.dieteticienneaaz-nord.fr

Brownie haricot rouge



Ingrédients

- 200 g de haricots rouges cuits
- 60 g de sucre de canne
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 200 g de chocolat pâtissier
- 3 œufs

Réalisation

1. Préchauffer le four à 180°C (TH.6).
 2. Mixer les haricots rouges avec le sucre et l'huile.
 3. Faire fondre le chocolat au bain marie.
 4. Mélanger la purée de haricots avec le chocolat fondu.
 5. Ajouter les œufs un par un en mélangeant.
 6. Verser la préparation dans un moule à gâteau.
- Enfouner pendant 30 minutes.

