



Gâteau choco-courgettes

RECETTE INSPIRÉE DU LIVRE "COMPRENDRE LES FRUITS ET LÉGUMES BIOLOGIQUES" DE BIO LOIRE OCEAN
[HTTP://WWW.BIOLOIREOCEAN.BIO/ACTUALITES/BIO-LOIRE-OCEAN-EDITION-LIVRE-RECETTES-ET-TECHNIQUES-CULINAIRES](http://www.bio Loire Ocean Bio/actualites/bio-loire-ocean-edition-livre-recettes-et-techniques-culinaires)

ingrédients

- Une petite courgette (200 g à 220 g)
- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 3 oeufs
- 80 g de sucre
- 50 g de farine (avec ou sans gluten)

variantes

- Cette recette permet un gâteau fondant et dense en chocolat noir. Avec 100 g de chocolat au lieu de 200 g, vous obtiendrez une texture plus moelleuse.
- En variant la quantité de sucre, vous pourrez expérimenter la quantité qui vous convient pour un gâteau à votre goût.
- Les farines peuvent être variées d'une confection à l'autre : blé, châtaigne, maïs, riz...

confection

- Séparer les jaunes et les blancs d'oeufs. Monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique.
- Mélanger le sucre avec les jaunes d'oeufs, à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Y ajouter la farine.
- Laver une courgette et la râper finement (sans l'éplucher au préalable si elle est issue de l'agriculture biologique). L'incorporer au mélange précédent.
- Faire fondre le chocolat et l'ajouter également.
- Lorsque le mélange est homogène, y incorporer délicatement les blancs d'oeufs à l'aide d'une spatule.
- Verser la pâte dans un moule huilé au préalable. Mettre le moule au four à 180°C pendant 20 à 30 minutes (selon l'épaisseur du moule la durée de cuisson sera plus ou moins longue).