

Gâteau au chocolat à la courgette, sans beurre, sans gluten

Ingrédients pour 1 personne :

- 2,5g de cacao pur
- 4g de farine de maïs (maïzena)
- 10g de sucre de coco ou muscovado
- ½ œuf
- 20g de chocolat noir dessert (+5g pour le nappage)
- 25g de courgette
- ½ gousse de vanille

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20-25 minutes

Préparation :

1. Faire fondre les 20g/personne de chocolat au bain marie.
2. Réserver 5g/personne pour le nappage à la fin
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs
4. Monter les blancs d'œufs en neige
5. Mélanger les jaunes + sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et obtenir un ruban
6. Mixer la courgette crue sans la peau, en enlevant l'eau si elle est trop aqueuse
7. Préchauffer le four à 180°C thermostat 6
8. Mélanger tous les ingrédients : courgette + ruban + chocolat + maïzena
9. Incorporer doucement les blancs sans les casser
10. Verser la préparation dans un plat allant au four
11. Laisser cuire 20 à 25 minutes selon la consistance souhaitée.
12. Faire fondre le chocolat mis de côté et napper le gâteau
13. Laisser refroidir
14. Servir seul ou avec une crème anglaise

Bonne dégustation !