



Gâteau  
sans  
gluten

*Le gâteau au*

# CHOCOLAT COURGETTE

PAR MAUREEN AYMARD FATEH DARYANI

# Liste des INGRÉDIENTS

200 g

CHOCOLAT NOIR

240 g

COURGETTE RAPÉE NON ESSORÉE

3

ŒUFS ENTIERS

40 g

MIEL

50 g

MAÏZENA

11 g

LEVURE CHIMIQUE

1

PINCÉE DE SEL



**RECETTE SANS GLUTEN\***

**\*VEILLEZ À UTILISER UN CHOCOLAT NOIR ET UNE LEVURE CHIMIQUE CERTIFIÉS SANS GLUTEN.**

*Procédé de*

# FABRICATION

*01*

## **FAIRE FONDRE LE CHOCOLAT**

Commencez par faire fondre les 200 g de chocolat noir au bain-marie, à feu doux.

Une fois le chocolat complètement fondu, retirez-le du feu et laissez-le tiédir légèrement afin d'éviter de cuire les œufs lors de l'incorporation.

*02*

## **PRÉPARER LA COURGETTE**

Lavez les courgettes, puis râpez finement 240 g de courgette verte, sans la peau.

Placez la courgette râpée dans un torchon propre ou une passoire, puis essorez-la soigneusement afin d'éliminer l'excédent d'eau.

Après essorage, il restera environ 200 g de courgette râpée.

*03*

## **MÉLANGER LES INGRÉDIENTS HUMIDES**

Dans un grand saladier, ajoutez les courgettes essorées, puis incorporez les 3 œufs entiers.

Mélangez à l'aide d'un fouet manuel jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Ajoutez ensuite le chocolat noir fondu et tiédi, puis mélangez de nouveau jusqu'à ce que l'ensemble soit bien lisse.

04

## AJOUTER LE MIEL

Incorporez les 40 g de miel à la préparation, puis mélangez soigneusement afin de bien le répartir dans l'appareil.

05

## INCORPORER LES INGRÉDIENTS SECS

Dans un bol à part, tamisez ensemble la fécule de maïs (Maïzena) et la levure chimique.

Ajoutez-les au mélange précédent, en remuant délicatement à l'aide d'un fouet manuel, jusqu'à obtention d'une pâte homogène, sans grumeaux.

Ajoutez enfin une pincée de sel, qui permettra de rehausser les saveurs du chocolat.

06

## CUISSON

Préchauffez votre four à 175 °C (chaleur tournante).

Versez la préparation dans un moule préalablement graissé ou chemisé de papier cuisson.

Enfournez pour environ 30 minutes.

Surveillez attentivement la cuisson, chaque four étant différent.

Le gâteau est prêt lorsque la lame d'un couteau ressort légèrement humide mais sans pâte crue.

07

## REFROIDISSEMENT ET DÉGUSTATION

À la sortie du four, laissez le gâteau refroidir complètement avant de le démouler afin qu'il se tienne parfaitement.

Bon appétit !





MAUREEN AYMARD FATEH DARYANI

CHOCOLAT COURGETTE

*Et n'oubliez pas...*

# RETROUVEZ-MOI SUR INSTAGRAM

Ce gâteau chocolat courgette est la preuve qu'il est possible d'allier gourmandise, légèreté et simplicité, tout en se faisant plaisir.

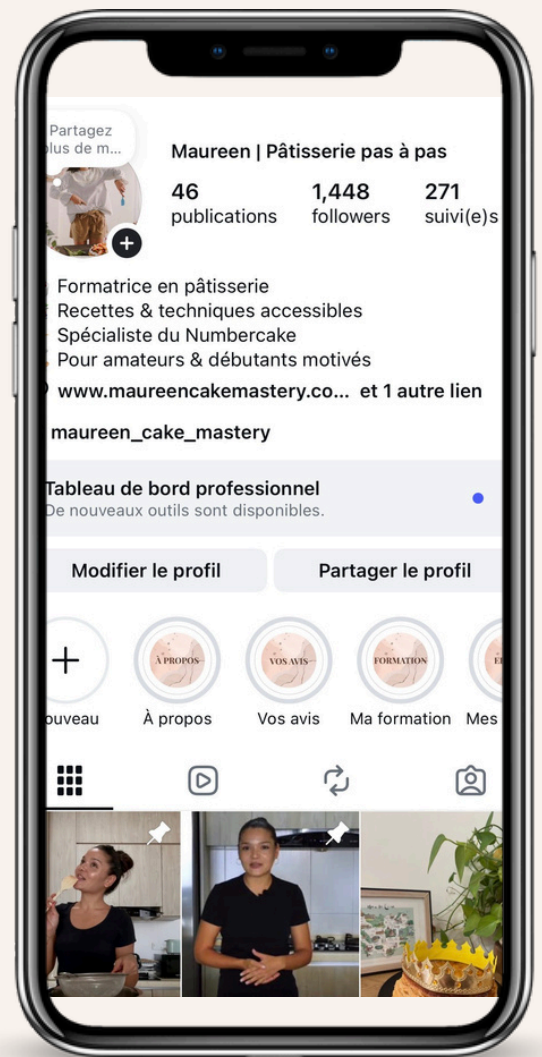
Si cette recette vous a plu et que vous appréciez mon travail, vous pouvez me retrouver sur Instagram pour découvrir encore plus de recettes et de créations pâtisseries.

Votre soutien est précieux et me permet de continuer à partager avec vous...

*Maureen*

**MON INSTAGRAM**

**JE  
FONCE!**



**ENSEMBLE, CONTINUONS À PARTAGER**

**ENSEMBLE, CONTINUONS À PARTAGER**

**ENSEMBLE, C**

**ENSEM**

**ENSEMBLE, CONTINUONS À PARTAGER**

**ENSEMBLE, CONTINUONS À PARTAGER**