




Cake sucré au butternut et noix

Ingrédients pour 6 personnes

- 150g de farine
- 500g de butternut
- 80g de noix décortiquées
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique

Préparation

⌚ 20min  1 h

- Lavez et épluchez le butternut
- Coupez le butternut puis le faire cuire à la vapeur
- Une fois cuit, mixez le butternut en purée
- Dans un saladier, mélangez les œufs et le sucre.
- Ajoutez l'huile, la farine, la levure, les noix et la purée de butternut. Bien mélanger les ingrédients.
- Mettre la préparation dans un moule à cake
- Faire cuire pendant 1h au four à 180°C



Gâteau au chocolat à la courgette

Ingrédients pour 6 personnes

- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 30 g de maïzena ou de farine
- 40 g de stévia ou 80 g de sucre
- 200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%)
- 200 g de courgette râpée
- 4 œufs
- Un peu d'extrait de vanille

Préparation

🕒 30min 🕒 30 min

- Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lissez la préparation
- Epluchez la courgette et râpez-la finement,
- Séparez les blancs des jaunes d'œuf, et fouettez les jaunes avec la stévia et la vanille
- Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette
- Ajoutez la maïzena et le chocolat fondu refroidit (gardez 3 cuillères à soupe de chocolat !), en mélangeant bien
- Ajoutez le restant de courgette, mélangez
- Fouettez les blancs en neige et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air
- Répartissez dans un moule et enfournez 30 minutes au four à 180°C
- Mettez le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidit, et lissez.
- Vous pouvez saupoudrer de noix de coco ou de noisettes par exemple !