

GATEAU CHOCOLAT COCO COURGETTE

« GATEAU 3 CO »

Sans gluten et sans laitage, ni farine, avec un résultat garanti pour les amoureux de gâteau au chocolat. Tous les ingrédients sont meilleurs quand ils sont biologiques.

4 œufs

1 courgette râpée de 200 gr

2 c s de poudre de cacao (crue de préférence)

100 g de sucre de coco

80 g de poudre de coco (paillettes mixées finement)

1 c c bicarbonate de soude

3 c s de beurre de coco rases

200 g de chocolat en morceaux 70% de préférence bio.



Faire fondre le chocolat avec le beurre de coco, râper la courgette, séparer blancs des jaunes, mélanger les jaunes avec la courgette et ajouter le chocolat fondu quand il est refroidi, mélanger tout le sec ensemble d'abord puis l'ensemble de la préparation. Ajouter les blancs en neige à la fin. Disposer dans un plat haut ou bas avec papier sulfurisé. Enfourner dans four chaud à 200 °C et baisser à 160 aussitôt. Cuire 25 à 35 min, selon le plat. Couteau sec pour valider la cuisson. Se conserve très bien au frigo dans une boîte hermétique. Bon appétit !