

Mon gâteau allégé

Grâce à des ingrédients étonnants, ce délicieux moelleux au chocolat est bien moins calorique qu'une recette classique. PAR M. GAUDIN, RECETTE V. BESTEL



Chocolat noir
Stimulant
Avec 52% de cacao, le classique chocolat à pâtisser est riche en magnésium. Il devient alors notre meilleur ami contre la déprime!



Cacao en poudre
Le plus plaisir
L'ajout d'une lichette de cacao renforce la saveur du chocolat, sans alourdir la facture calorique.



Courgette
L'alternative au beurre
Eh oui! Et on ne la sent pas au goût. On retrouve même le côté fondant apporté normalement par la matière grasse.



Sucre de coco
Index glycémique bas
Aussi calorique que le sucre blanc, il aurait toutefois un IG plus bas, ce qui est meilleur pour la ligne. Son pouvoir sucrant étant aussi plus élevé, on en met moins.



Maizena
Sans gluten
La féculé de maïs est plus légère que la farine. Elle est surtout privilégiée par les intolérants au gluten du blé.

253 KCAL
LA PART*

POUR 8 PERSONNES.
PRÉPARATION : 20 MIN.
CUISSON : 30 MIN.
200 g de chocolat noir à 52% de cacao minimum
♦ 1 courgette (250 g environ)
♦ 4 œufs ♦ 60 g de sucre de coco ♦ 50 g de Maizena (ou de farine) ♦ 1 sachet de sucre vanillé ♦ 1/2 sachet de levure chimique ♦ 1 cuil. soupe de cacao en poudre

Moelleux au chocolat sans beurre

1 Pelez la courgette, râpez-la et pesez-en 200 g. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au micro-ondes et réservez.

2 Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes avec le sucre de coco dans

un saladier, ajoutez la courgette râpée, le cacao en poudre, la farine, le sucre vanillé et la levure. Mélangez avec le chocolat fondu, jusqu'à obtenir une texture homogène.

3 Fouettez les blancs d'œufs en neige

ferme et incorporez-les délicatement à la pâte chocolatée.

4 Versez-la dans un moule à manqué antiadhésif (Ø 22 cm) et faites cuire 30 min au four, à 180°C (th. 6). Servez tiède ou froid.

*Contre 453 kcal environ.

Pour un moule à manqué de 26 cm de diamètre :

- Chocolat noir (52 % minimum) : 280 g
- Cacao en poudre : 1 cuillère à soupe et demie
- Courgettes épluchées : 280 g
- Œufs : 5 à 6
- Sucre de coco : 85 g (ou bien 100 g de sucre blanc)
- Maizena : 70 g
- Levure : 3 / 4 du paquet
- Sucre vanillé : 1 paquet et demi