

Moelleux chocolat sans beurre

plaisir à savourer de temps en temps

Ingrédients pour 2 personnes

- 40g de chocolat noir
- 50g de courgette râpée
- 50g de compote de pomme sans sucre
- 15g de sucre roux
- 15g de farine de blé T80 ou de votre choix épeautre, seigle, blé T110...

Préparation 15 minutes / Cuisson 10-15 minutes

- Préchauffer votre four à 200°C
- Faire fondre le chocolat au bain-marie
- Dans un saladier mélanger la compote de pomme et le sucre – Ajouter le chocolat au saladier contenant la compote et le sucre
- Mélanger
- Ajouter la farine et bien mélanger
- Râper la courgette, ne pas l'essorer et l'ajouter au saladier
- Mélanger
- Mettre une feuille de papier sulfurisée dans votre moule
- Si votre papier sulfurisé ne tient pas dans votre moule. Froisser le faire en une boule, humidifier votre boule, déplier là et placer là dans votre moule
- Verser la pâte dans votre moule
- Mettre au four et cuire 10 min pour un petit moule et 15 min pour un grand moule.

Accompagnement

- Vous pouvez accompagner ce gâteau d'un sorbet fruits rouges

Diétôdélices

