Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Gateau néo-zélandais chocolat courgette

Imprimer
Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients
6

- 700 gr de courgettes Bio
- 100 gr de cacao en poudre non sucré
- 4 oeufs frais Bio
- 150 gr d'huile de coco
- 70 gr d'huile d'olive
- 150 gr de farine de châtaigne
- 150 gr de farine de riz
- 200 gr de miel d'acacia
- 1 c. à s. de vanille Bourbon en poudre
- 250 gr de noix concassées
- 1 c. à c. de sel rose
- 2 c. à s. de bicarbonate de soude
- Pour le glaçage 200 gr de chocolat à + de 70 %
- 120 ml de crème d'amande

1. Préchauffer le four à 175° thermostat 6. Mixer ensemble dans un grand bol les oeufs, le miel,l'huile et la poudre de vanille. Ajouter ensuite, les farines, le sel, le bicarbonate de soude et le cacao en poudre. Incorporer les courgettes râpées et pour finir les noix mais en réservant quelques unes pour la décoration.
2. Pour la cuisson au four, préparer un plat carré ou en forme de coeur assez haut en le huilant et le farinant. Verser la pâte et enfourner environ 50 mn. Vérifier la cuisson avant en plantant un couteau dans le gâteau.Si celui-ci ressort propre, le gâteau est cuit, a contrario, si de la pâte reste dessus, un peu de cuisson s'impose
3. Pour la cuisson à la vapeur avec le vitaliseur de Marion, utiliser des emporte pièces ronds d'environ 10 cm ou plus. Découper des ronds dans du papier de cuisson du format des emporte pièces en prenant soin de laisser dépasser 1 cm de plus. Huiler et fariner les ronds, les placer dans le panier à vapeur et placer au dessus les emporte pièces. Verser la préparation et cesser de remplir à 1 cm du bord. Cuire en respectant le temps recommandé. Pour le Vitaliseur de Marion cuire environ 40 à 50 mn. Laisser le gâteau refroidir, puis le retourner dans un plat. Préparer le glaçage en faisant fondre au bain marie les carrés de chocolat. Une fois fondu ajouter la crème d'amande et mélanger. Napper le dessus du gâteau et/ou les côtés du glaçage au chocolat, décorer du reste de noix concassées.
4. Astuce : La courgette remplace les corps gras. Ne pas utiliser de robot car les courgettes seraient broyées, ce qui transformerait l'aspect et le goût du gâteau.
5. *Le miel est vivant et possède des anti-fongiques naturels. Une fois chauffé il perd ses propriétés et devient sucre. Pour les personnes intolérantes ou allergiques au sucre ou au miel et celles sujettes au Candida Albicans il est fortement conseillé de réaliser la recette en ajoutant le miel au moment de la dégustation ou de le remplacer par de la Stevia en poudre sachant qu'il faut diviser par 300 la quantité de sucre necessaire à la recette, soit 150 gr de sucre = 0.5 gr de Stevia en poudre, 300 gr de sucre = 1 gr de Stevia en poudre.

Gâteau au chocolat pour comme au baker's coffee mais sans gluten, sans lait, sans sucre, sans levure cuit au four ou à la vapeur avec le Vitaliseur de Marion.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises