



## Moelleux au chocolat *surprise*

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 100 g de chocolat noir
- 1 c à s de cacao amer non sucré
- **200 g de chair de courgette** (remplace le beurre)
- 4 œufs
- 100 g de sucre roux de canne
- 2 c à s de farine
- ½ c à c de levure chimique
- 1 pincée de sel.

### Préparation :

- Préchauffez le four à 150 °C.
- Faites fondre de chocolat noir au bain-marie (ou aux micro-ondes, puissance minimum).
- Mixez très finement de chair de courgette cuite à la vapeur (sans peau et sans pépins).
- Mélangez le chocolat fondu et la purée de courgette, ajoutez 4 jaunes d'œufs, le sucre roux de canne, la farine, la levure chimique et 1 pincée de sel.
- Montez les 4 blancs d'œufs en neige ferme et ajoutez-les délicatement à la préparation.
- Versez-la dans un moule rond en silicone ou tapissé de papier cuisson et faites cuire, 40 mn, à four chaud.

*Remarque : cette recette est savoureuse, **allégé en matières**, toutefois le gâteau **contient des sucres issus du sucre roux et du chocolat noir**, de ce fait, elle ne convient pas aux personnes diabétiques.*

### **Savez-vous que ...**

Le chocolat est produit à partir de la fève de cacao, elle est travaillé jusqu'à former une pâte de cacao liquide. Lors de la fabrication, on y ajoute des épices, la vanille et des matières grasses. Il présente de grandes vertus nutritives, composé de flavonoïdes, il fait l'objet d'études scientifiques sérieuses. Le chocolat est un aliment privilégié qui procure du plaisir, image de douceur, de récompense. L'effet du chocolat est différent selon les gens, certains vont se sentir apaisés alors que d'autres vont être au contraire excités par sa consommation.

### Valeur nutritionnelle de la recette (pour 1 personne)

Plat	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Kcal
Total	3.6	5.2	17.6	<b>131</b>