

Moelleux au chocolat allégé



12 parts

Ingrédients

- 100g de betteraves rouges précuites
- 200g de courgette épluchée (240g poids brut)
- 200g de chocolat noir
- 100g de sucre fin
- 5g de sucre vanillé
- 3 oeufs (+/- 60g par oeuf)
- 50g de farine de froment (ou farine fermentante : pas besoin de levure dans ce cas)
- 10g de levure chimique
- Une pincée de sel



Préparation

1. Choisir un moule à gâteau : moule en silicone ou moule classique avec du papier sulfurisé.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Eplucher et couper la courgette.
4. Couper les betteraves en petits morceaux et les mixer.
5. Cuire la courgette à la vapeur (ou au four en « papillote » pour éviter qu'elle colore) et la mixer.
6. Mélanger les oeufs, le sucre et le sucre vanillé en fouettant bien.
7. Faire fondre le chocolat au bain marie et y incorporer la courgette mixée.
8. Incorporer au mélange oeufs-sucre blanchi, la purée de betterave, le mélange chocolat-courgette et le sel, y ajouter progressivement la farine tamisée et la levure.
9. Verser la pâte dans le moule et laisser cuire pendant 25 minutes.