



Dessert

GÂTEAU CHOCOLAT-COURGETTES

Ingredients

pour un gâteau de 8 portions:

- + 400g de courgettes
- + 4 œufs
- + 50g de sucre brun
- + 200g de chocolat noir
- + 4 c. à c. de poudre de cacao
- + 100g de farine
- + 1 pincée de sel
- + 1 sachet de levure

Étapes

1. Faire préchauffer votre four sur 180°C.
2. Eplucher et râper finement les courgettes, les presser dans un essuie pour enlever un maximum d'eau.
3. Faire fondre le chocolat noir sur feu doux en remuant pour éviter qu'il accroche.
4. Battre les œufs avec le sucre brun.
5. Y ajouter la courgette râpée, le chocolat fondu, la poudre de cacao et mélanger le tout.
6. Ajouter ensuite la farine, le sel et la levure et mélanger à nouveau.
7. Enfourner à 180°C durant 30 minutes.
8. Le gâteau refroidit peut être congelé en petites portions, il suffit de le sortir la veille et de le laisser décongeler au frigo.

 Vos notes





Dessert

POMME CUITE AU SIROP & CANNELLE

Ingédients

pour 1 personne

- + 1 pomme bio non pelée
- + 2 càc de sirop sans sucre ajouté
- + 1/2 càc de cannelle
- + 1 càs d'eau

Étapes

1. Ôter le trognon de la pomme.
2. Ajouter dans le trou le sirop.
3. Saupoudrer de cannelle.
4. Ajouter l'eau dans le fond du plat.
5. Cuire 4 min au micro-ondes à 750 W.

 Vos notes



Calories : **117kcal**
Protéines : **0,65g**
Glucides : **26,7g**
Lipides : **0,9g**
Sel : **0g**



Dessert

SOUPE DE FRAISE À LA MENTHE

Ingédients pour 4 parts :

- + 500g de fraise
- + 10 feuilles de menthe
- + 3 c. à soupe de sucre de canne
- + 2 c. à soupe de jus de citron

Étapes

1. Laver et nettoyer les fraises. Les couper en morceaux.
2. Mettre 4 feuilles de menthe de côté. Couper le reste des feuilles de menthe grossièrement.
3. Mettre dans un bol les fraises, la menthe, le jus de citron et le sucre liquide. Mixer le tout avec le mixsop.
4. Placer 2 heures au frigo.
5. Verser dans des petits verres et servir aussitôt garni d'une feuille de menthe et d'une paille.

 Vos notes

