

Les légumes et fruits S'INVITENT EN PÂTISSERIE !

MOELLEUX AU CHOCOLAT & COURGETTE

 45 minutes

 8 personnes

ÉTAPES

INGRÉDIENTS

4 oeufs

1 courgette (200g)

200g de chocolat noir

pâtissier (à 50-70%)

100g de farine

80g de sucre de canne

(ou 60g de miel)

Levure chimique

Arôme de votre choix

Lavez, épluchez et râpez les courgettes puis les presser pour les égoutter.

Faire fondre le chocolat sur feu doux au bain marie ou au micro-onde.

Mélangez les œufs, le sucre et la courgette râpée puis versez le chocolat fondu.

Ajoutez la farine et la levure (tamisées) et versez la préparation dans un moule beurré:

Faites cuire au four 25 à 40 minutes suivant les dimensions du moule.

NOTES

GESTES ECO-RESPONSABLES

- Récupérez les épluchures de courgette, mettez-les sur une plaque allant au four, badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et d'herbes aromatiques.
Faites dorer quelques minutes et dégustez en apéro, c'est un délice !
- Récupérez les coquilles d'œufs, émiettez-les et placez-les dans vos pots de fleurs / plantes. Vos plantes vous diront merci par leur beauté ! (engrais naturel apportant des nutriments).

