

FONDANT CHOCOLAT-HARICOTS ROUGES

Ingrédients :

- 250 g d'haricots rouges cuits (en boîte)
- 200 g de chocolat noir 70% cacao
- 40 g de sucre roux
- 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 3 œufs



La recette :

- Préchauffez le four à 170°C
- Rincez les haricots rouges et mixez-les avec le sucre et l'huile.
- Faites fondre le chocolat au bain marie. Mélangez la pâte d'haricots rouges obtenue et le chocolat fondu ainsi que les 3 œufs.
- Tapisser un moule rectangulaire de papier sulfurisé, y verser la préparation
- Faire cuire pendant environ 25 min au four.
- Laissez refroidir 15-20 min et dégustez encore fondant.

GATEAU AU PANAIS

Pour un petit moule à gâteau, il faut :

- 300 g de **panais**
- 2 œufs
- 50 g de cassonade
- 100 g de farine
- 60 de **poudre de noisettes**
- 1 cuillère à café de levure
- 1 cuillère à café de **4 épices**
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 à 4 c. à s. de lait ½ écrémé
- 1 zeste de **citron bio**



Préparation :

- Éplucher et râper le **panais**, réserver.
- Battre les œufs avec la cassonade, ajouter la farine, la levure, le **panais**, la **poudre de noisettes**, les **4 épices**, le zeste de **citron**, l'huile mélanger ;
- la pâte est épaisse, possibilité d'ajouter un peu de lait.
- Verser dans un petit moule en silicone ou légèrement huilé et fariné.
- Cuire **30 minutes environ à 180°**.

GATEAU AUX CAROTTES

Ingrédients :

- 300g de carottes râpées finement
- 60g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 60g de noisettes ou amandes en poudre
- 50g de sucre en poudre
- 25ml d'huile
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de cannelle en poudre



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°.
- Fouetter les œufs et le sucre. Ajouter la farine, la levure, les poudres de noisettes et amandes, le sel.
- Mélanger et rajouter ensuite l'huile, la cannelle et les carottes râpées.
- Enfourner pour 40 min en vérifiant la cuisson à l'aide d'un pic en bois.
- Laisser refroidir dans le moule et retourner sur le plat de présentation.

CAKE LÉGER AUX POMMES ET AU POTIMARRON

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200g de potimarron, épluché
- 2 pommes acidulées
- 2 œufs
- 2 c. à soupe bombe de fromage blanc à 20% ou ½ yaourt nature
- 1 c. à café d'huile
- 100g de farine, plus un peu pour le moule
- 40 à 50g de sucre en poudre
- Facultatif : 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger
- ½ sachet de levure de boulanger



Préparation :

- Fouetter les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter 100 g de farine, la levure, (l'eau de fleur d'oranger) et le fromage blanc ou yaourt, sans cesser de remuer
- Préchauffer le four th.6 (180°C).
- Eplucher et couper le potimarron en
- Le faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante, ou à la vapeur.
- Egoutter et mixer.
- Incorporer la purée à la pâte.
- Peler, épépiner les pommes et les couper en petits dés.
- Les ajouter à la préparation.
- Verser dans un moule à cake huilé et fariné. Enfourner 35 minutes.
- Servir démoulé tiède ou froid.

PS : il est possible de faire cuire le potimarron avec la peau, et de retirer celle-ci après cuisson.

GATEAU A LA COURGE BUTTERNUT

Préparation : 10 à 20 minutes

Cuisson : Au moins 50 mn

Ingrédients pour 8 personnes :

- 500 g de chair de courge butternut
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 60 g de sucre (semoule ou cassonade)
- ½ sachet de levure
- 1 c à c d'épices à pain d'épices



Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Peler le morceau de courge puis râper la chair.
- Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre, puis ajouter la farine, les épices et la levure. Mélanger à nouveau pour obtenir un appareil lisse et homogène.
- Incorporer la courge râpée dans cette préparation. Bien mélanger.
- Verser le mélange dans un moule à cake ou un moule à manqué.
- Enfourner pour au moins 50 mn. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Elle doit ressortir sèche.

GATEAU COURGETTE-CHOCOLAT

Préparation : 10 à 20 minutes

Cuisson : 30 à 40 minutes

Ingrédients pour 8 personnes :

- 200 g de courgette, en poids net
- 200 g de chocolat noir à 70% de cacao, en morceaux
- 50 g de farine
- 50 g de sucre en poudre
- 4 œufs
- 1 pincée de sel



Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Laver, essuyer la courgette et la râper finement sans l'égoutter (pour garder tout son moelleux au gâteau).
- Faire fondre le chocolat avec 2 c.à soupe d'eau, au bain-marie (sans mélanger) jusqu'à ce qu'il soit bien lisse.
- Clarifier les œufs (séparer les blancs des jaunes dans deux saladiers). A l'aide d'un batteur électrique, monter les blancs en neige avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Réserver au frais.
- Fouetter activement les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Verser ensuite la farine, mélanger puis ajouter le chocolat fondu et mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Incorporer la courgette râpée à la préparation précédente.
- Ajouter ensuite délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule souple.
- Verser la préparation dans un moule préalablement huilé et fariné, ou recouvert d'une feuille de papier sulfurisé.
- Enfourner pendant environ 30 min à 180 °C (th.6). Tester la cuisson du gâteau avec la pointe d'un couteau ; elle doit ressortir sans pâte crue.