

Le gâteau au chocolat et à la courgette (sans beurre et sans farine)

écrit par Karim



Une idée inspirée par une copine pour un anniversaire surprise. Au départ, je n'étais pas trop emballé par l'idée d'un gâteau à base de courgettes mais devant l'obstination de Zahia, je me suis laissé convaincre.

Je suis parti d'une recette trouvée sur Internet que j'ai revisité pour en faire un gâteau sans gluten. J'ai totalement retiré la farine, diminué la dose de sucre et de levure chimique, introduit du miel d'acacia et de la poudre d'amande. Pour les adeptes de la cuisine végan, on pourrait imaginer la recette sans œufs. Il faut juste remplacer les œufs par un autre ingrédient, tel qu'un yaourt, de la banane ou bien de la compote de pomme.

Au-delà des allergies ou de l'effet mode pour certains, je trouve que c'est une alternative intéressante compte tenu de la forte hausse des prix depuis plusieurs

mois. La plaquette de beurre qui frôle les 3 euros et la pénurie d'œufs qui ne va pas tarder à pointer son nez, nous n'allons pas baisser les bras et trouver des variantes pour continuer à servir l'incontournable gâteau au chocolat d'anniversaire.

Le résultat est plutôt surprenant, aucune odeur de courgette à la dégustation malgré un léger parfum de légumes dès la sortie du four. Il faut tout de même le laisser refroidir complètement. Il est préférable de le préparer la veille pour le lendemain.

Une recette qui ne nécessite aucune technique en pâtisserie. Quelques ingrédients, un tour de fouet et le tour est joué.

Il faut compter environ **20 minutes** de préparation et **25 minutes** de cuisson.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 grand bol pâtissier
- 1 petite casserole
- 1 fouet
- 1 maryse
- 1 moule à manquer ou cercle réglable positionné sur **18 cm** (voir Ustensiles)
- Du papier sulfurisé et du papier aluminium
- 1 plaque à pâtisserie

Ingrédients : ils doivent être à température ambiante

- 200 g de chocolat noir pâtissier 65%
- 3 œufs
- 30g de miel d'acacia
- 50g de cassonade (ou vergeoise brune)
- 170g de courgette râpée
- 40g de poudre d'amande
- 30g de fécule de maïs
- 5g de levure chimique (sans gluten)
- 1 pincée de sel de Guérande

Étapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Préchauffez le four à **180°C** chaleur tournante.

Chemiser un cercle à pâtisserie réglable sur 18cm (ou bien utiliser un moule à manqué de 18 cm). Personnellement, je préfère utiliser un cercle réglable, cela procure l'avantage de pouvoir démouler le gâteau très rapidement et le rendu est plus agréable visuellement.

Commencez par poser une feuille de papier aluminium suivi d'une feuille de papier sulfurisé puis étancher le cercle réglable afin d'éviter que la préparation ne coule. Pour un démoulage plus facile, j'ai également cerclé l'intérieur de mon moule avec du papier sulfurisé.



Dans une petite casserole ou au micro-ondes, faire fondre à feu doux **le chocolat** (200g). Réserver.

Personnellement, j'utilise une tempéreuse à chocolat bain marie.





Dans un cul de poule, fouetter ensemble **les 3 œufs**, **le sucre cassonade** (50g) et **le miel** (30g). Ajouter **la courgette râpée** (170g) et mélanger intimement.





Versez le chocolat fondu, puis ajoutez **la poudre d'amande** (40g), **la fécule de maïs** (30g), **la levure chimique** (5g) et **la pincée de sel de Guérande**. Mélanger à nouveau pour obtenir une préparation bien homogène.







Versez la préparation dans le cercle à pâtisserie réglable.



Enfournez pour **25 minutes**. Surveiller la cuisson.
Sortir le gâteau et laisser refroidir avant de démouler. Vous pouvez également, une fois refroidi, l'entreposer au frais et le démouler plus tard.





Informations utiles :

- Si vous prenez un chocolat plus fort en cacao, augmenter légèrement la quantité de sucre.
- Si vous utilisez des courgettes BIO, inutile de les éplucher.
- Vous pouvez également utiliser un moule en silicone. En revanche, attendez qu'il refroidisse complètement avant de le démouler.
- Vous trouverez de la levure chimique sans gluten un peu partout. Si vous n'en avez pas, remplacer-la par du bicarbonate de soude alimentaire.
- Si vous utiliser un moule à manquer, pensez à le chemiser et ajouter un disque de papier sulfurisé dans le fond.
- Si vous le voulez légèrement plus fondant, vous pouvez réduire le temps de cuisson de 2 minutes.
- Vous pouvez le conserver sous film alimentaire au frais pendant 3 jours. Pensez

à toujours le sortir au moins 30 minutes avant la dégustation.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...