

Mes idées recettes de chez ...

Panier des Champs



l'authenticité par nature

Fondant chocolat - courgette



Niveau



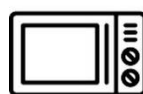
Facile

Préparation



20 min

Cuisson



20 min

Prix



Bon marché

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

Chez Panier des champs :

- 200 g de courgettes râpées, soit une grosse courgette
- 3 œufs

En épicerie :

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de cassonade
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 càs de fécule (type Maïzena)



La recette magique pour
faire manger des légumes
aux enfants !

EN CUISINE !

- Préchauffer le four à 180°C.
- Râper la courgette finement. La presser entre les mains pour éliminer le surplus d'eau (hé oui, la courgette c'est 95% d'eau !)
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Hors du feu, ajouter le sucre, la poudre d'amandes, la fécule puis les œufs entiers.
- Ajouter la courgette râpée et bien remuer.
- Verser la préparation dans un moule à manqué et faire cuire pendant 20 minutes à 180°. Laisser refroidir. A conserver au réfrigérateur.

BON APPÉTIT