



GÂTEAUX AUDACIEUX, À BASE DE LÉGUME





GÂTEAUX AUDACIEUX, À BASE DE LÉGUME

MOELLEUX CHOCOLAT-COURGETTE

245 kcal/part

Sans sucre

Sans lactose



10 min



20 min

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

80 g de courgette
80 g de compote
de pomme
200 g de chocolat noir
3 œufs
80 g de farine blanche
6 g de levure chimique
Sel

- Mélangez les œufs avec la compote.
- Râpez la courgette et ajoutez-la au mélange.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes si vous êtes pressé), et laissez-le un peu refroidir avant de le verser dans la préparation. Mélangez vivement.
- Ajoutez d'un coup la farine, la levure et une pincée de sel.
- Versez le tout dans un moule beurré.
- Laissez cuire à 180°C pendant 20 minutes.

L'ASTUCE DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE !

Vous pouvez remplacer la compote de pomme par une petite banane bien mûre.

Pour une version sans gluten, vous pouvez également remplacer la farine par 80 g de Maïzena®.

LA COURGETTE



La courgette vient remplacer le beurre dans les gâteaux, ce qui permet de les alléger en calories. C'est aussi une façon de consommer des légumes sans s'en rendre compte, car le goût de la courgette ne se sent pas du tout.



GÂTEAUX AUDACIEUX, À BASE DE LÉGUME

MUFFINS PANAIS-POIRES

170 kcal / muffin

Sucré salé



25 min



18 min

INGRÉDIENTS

POUR 12 MUFFINS

150 g de farine blanche
9 g de levure chimique
2 g de cannelle
90 ml d'huile de colza
65 g de sucre blanc
30 ml de lait demi-écrémé
2 œufs
210 g de panais
75 g de poires
25 g de noix

- Préchauffez le four à 180°C. Disposez 12 cassolettes en papier dans des moules à muffins.
- Dans un bol, mélangez la farine, la levure et la cannelle.
- Dans un autre bol, fouettez l'huile, le sucre et le lait. Ajoutez les œufs, un à un, et continuez de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Pelez et râpez les panais et les poires dans cette préparation. Ajoutez les noix concassées. Incorporez les ingrédients secs du premier bol et mélangez.
- Répartissez la pâte dans les moules.
- Enfournez environ 18 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

L'ASTUCE DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE !

Le mélange sucré salé des poires et du panais va vous surprendre. Vous pouvez décorer les muffins avec quelques morceaux de poire, à déposer avant cuisson.

Vous pouvez conserver ces muffins quelques jours dans une boîte hermétique. Consommez 1 muffin par collation ou pour le petit déjeuner, accompagné d'un produit laitier et/ou d'un fruit.

LE PANAIS



Le panais apporte une texture moelleuse aux muffins et diminue l'apport en graisses.

GÂTEAUX AUDACIEUX, À BASE DE LÉGUME

ÎLE FLOTTANTE À L'AVOCAT

250 kcal

Végétal

Sans lactose



15 min



10 min

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

1 œuf
40 g d'avocat
120 ml de lait d'amande
20 g de sucre blanc
5 ml de jus de citron vert
5 ml de vanille liquide
5 g d'amandes effilées

L'AVOCAT



Une manière très originale de manger de l'avocat, riche en graisses de bonne qualité et riche en vitamine K, régulant le taux de sucre.

- À l'aide d'un blender, mixez la chair d'avocat avec le lait d'amande jusqu'à obtention d'une préparation liquide et lisse. Ajoutez le jus de citron vert, mixez de nouveau.
- Dans une casserole, faites chauffer le mélange à feu moyen sans cesser de remuer pour éviter qu'il brûle.
- Séparez le blanc du jaune d'œuf. Dans un saladier, battez le jaune d'œuf avec la moitié du sucre (10 g) et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le mélange lait d'amande-avocat encore chaud sur le jaune d'œuf en remuant soigneusement. Remettez sur le feu doux pour 10 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réservez.
- Dans un autre saladier, battez le blanc d'œuf en neige ferme. Lorsque le blanc commence à monter, ajoutez l'autre moitié du sucre (10 g) et continuez de battre quelques secondes.
- Formez une ou plusieurs boules de blanc d'œuf de taille égale puis faites cuire au micro-ondes 20 secondes.
- Grillez les amandes effilées dans une poêle bien chaude, à sec pendant 30 secondes.
- Dans une assiette creuse, déposez la crème d'avocat, puis le blanc d'œuf cuit sur le dessus. Parsemez d'amandes effilées et dégustez sans attendre !

L'ASTUCE DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE !

L'extrait de vanille peut être remplacé par de l'extrait de pistache pour une version plus originale. Les amandes effilées peuvent, quant à elles, être remplacées par des noisettes concassées.



