

# Défi-gôûter

Carnet de recettes



## Gâteaux de légumes

**Tout est bon dans le légume**  
Proverbe espagnol

Par la médiathèque de Melesse

# Fondant à la courgette



**4 personnes**



**Préparation 20 min**



**Cuisson 40 min**



## INGREDIENTS

- 80 à 100 g de courgette (1 grosse courgette)
- 180 g de chocolat noir
- 90 g de beurre
- 115 g de sucre
- 3 œufs
- 15 g de noisettes grillées
- 1 cuillerée à café d'extrait de vanille (facultatif)
- 1 moule à fond amovible (16 cm)

1. Préchauffez le four à 180°C. Tapissez le moule de papier sulfurisé.
2. Râpez la courgette.
3. Faites fondre le chocolat grossièrement haché et le beurre au bain-marie à feu doux. Remuez de temps en temps avec une cuillère en bois.
4. Battez les œufs avec le sucre et l'extrait de vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et léger. Ajoutez le chocolat, puis la courgette et les noisettes finement hachées.
5. Versez la pâte dans le moule, couvrez de papier aluminium et enfournez environ 40 minutes à 170°C. A la sortie du four, le gâteau va dégonfler.
6. Le gâteau sera encore meilleur le lendemain ou après quelques heures au frais.

Recette extraite du livre : "Les incroyables gâteaux aux légumes : carrot cake, brownie betterave, muffins avocat..." / Lene Knudsen ; photographies de David Japy / Marabout 2015. Ouvrage disponible à la médiathèque (641.865 KNU)

# Gâteau sucré aux épinards et à la vanille



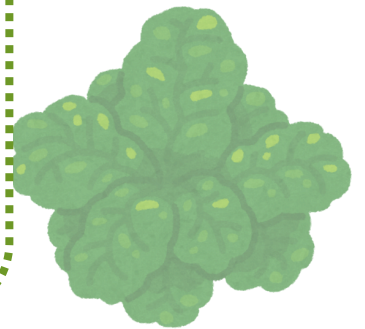
**8 personnes**



**Préparation 20 min**



**Cuisson 30 min**



## **INGREDIENTS**

- 220 g d'épinards frais  
(soit environ 100 g d'épinards cuits)
- 3 gros œufs
- 120 g de sucre
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de beurre fondu
- 1/2 cuillerée à café de vanille en poudre

1. Lavez les épinards, retirez les queues et égouttez-les. Faites-les cuire à l'étouffé dans une poêle sans ajout de matière grasse : mettez-les dans une poêle chaude avec deux cuillerées à soupe d'eau et laissez cuire à couvert sur feu moyen, environ 5 min.
2. Égouttez les épinards dans une passoire pour retirer l'excédent d'eau.
3. Mixez la purée d'épinards finement avec 1 œuf et 2 jaunes.
4. Dans un saladier, mélangez la préparation aux épinards avec le sucre. Incorporez le beurre fondu, la farine et la levure préalablement mélangées, la vanille et la purée d'épinards. Battez les 2 blancs d'œuf en neige et ajoutez-les à la préparation délicatement, sans casser les blancs.
5. Répartissez la pâte dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre, recouvert de papier sulfurisé.
6. Faites cuire 25 min dans le four préchauffé à 180°C.

# Moelleux aux carottes

## INGREDIENTS

- 300g de carottes
- 200g de sucre roux
- 200g de farine
- 80g de beurre
- 3 oeufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Râper finement les carottes.
3. Mélanger le beurre préalablement fondu, le sucre et les œufs. Ajouter la farine, la levure, le sel.
4. Enfourner pour une trentaine de minutes selon la forme du moule.

# Gâteau au potiron avec des noix

## INGREDIENTS

- 50g de beurre
- 70g de noix
- 200g de chair de potiron
- 150g de sucre
- 150g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 œuf
- Cannelle selon les goûts
- 1 pincée de sel

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mixer les noix.
3. Mixer ou râper le potiron.
4. Faire fondre le beurre.
5. Mélanger tous les ingrédients.
6. Enfourner pour une trentaine de minutes selon la forme du moule.