

Les
Ateliers DU
Mercredi



Des courgettes dans mon dessert ???



Nous avons tous l'habitude de manger des courgettes dans des plats salés : tarte aux légumes, ratatouille, courgettes farcies ...

Mais la courgette peut facilement être intégrée dans des desserts.

Le savais-tu ?

Sa composition peut remplacer le beurre dans tes gâteaux préférés. Mais ne t'inquiète pas, ils n'auront pas le goût du légume.

Grâce aux courgettes, ton gâteau sera savoureux et surtout moelleux !

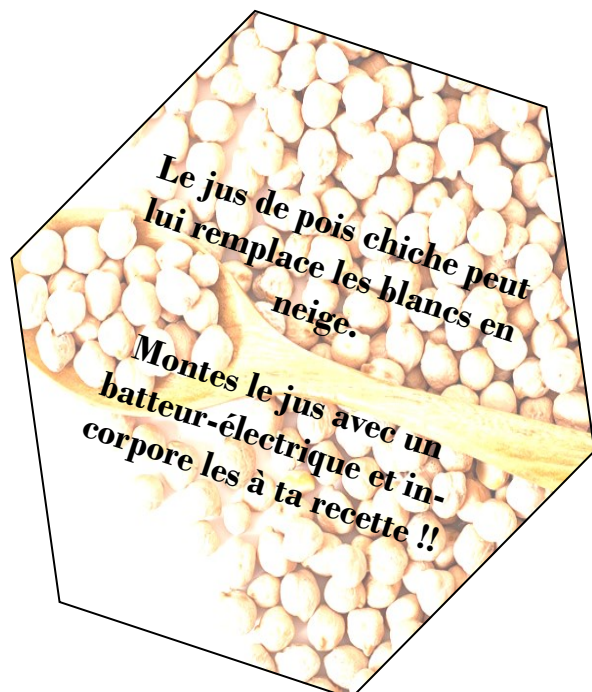
Mais comment faire ?

Il te suffit de prendre une courgette, de la râper très finement et de l'essorer, puis de l'intégrer à ta recette.

-> 150 g de courgettes râpées = 100 g de beurre.

Le beurre peut être remplacé par d'autres ingrédients, comme :

- La compote de pomme
- Le purée de courge
- Des bananes
- Du fromage blanc
- La purée d'amande
- Des lentilles



La recette

Les ingrédients

Pour 6 personnes

- 300g de chocolat noir
 - 1.5 courgette
 - 6 oeufs
- 150g de sucre
- 120g de farine

Les ustensiles

- Batteur à main électrique
 - Casserole
 - Fouet
- Four traditionnel
- Robot mixeur
- Saladier
- Moule carré

La recette

Étape 1 :

Préchauffer le four à 180°.

Laver et éplucher la courgette, la mixer finement de façon à la réduire en purée.

Faire fondre le chocolat au bain marie.

Étape 2 :

Séparer les jaunes des blancs.

Monter les blancs en neige.

Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, incorporer le au chocolat fondu, ajouter délicatement la farine puis les blancs.

Verser dans un moule beurré et enfourner pendant 30 min.

Bonne dégustation !!!

Maison de la Polyculture

19, rue des Chabasses
45140 ORMES



Été 2020

Ouverture de la Maison de la Polyculture uniquement sur rendez-vous.

mdp@ville-ormes.fr

06.30.59.52.28