

Fondant au Chocolat & Potiron (sans beurre)

- 150 g de chocolat noir
- 300 g de potiron ou potimarron ou 200 g de purée
- 4 oeufs
- 80 g de sucre
- 80 g de farine
- 25 g de poudre d'amandes
- 1/2 c à café de poudre de vanille

Faites cuire le potiron coupé en morceaux de préférence à la vapeur. Laissez égoutter dans une passoire le temps de préparer le reste de la recette. Écrasez en purée à l'aide d'une fourchette.

Faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie ou micro-ondes (2 minutes à 600 W en 2 temps).

Préchauffez le four à 180° C (chaleur tournante).

Dans un saladier, fouettez les oeufs avec le sucre et la vanille.

Mélangez le chocolat fondu avec la purée de potiron.

Ajoutez le mélange chocolat/potiron dans le saladier.

Incorporez la poudre d'amandes et la farine.

Mélangez au fouet délicatement pour obtenir une pâte homogène.

Versez la pâte dans un moule beurré et légèrement fariné (pas besoin pour le silicone) ou recouvrez le fond du moule d'un papier sulfurisé.

Glissez au four 25 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir sèche.

Démoulez votre fondant sur une grille pour le laissez refroidir.

- *Cette recette est une version allégée du gâteau au chocolat classique : le beurre est remplacé par le potiron qui donne la texture moelleuse, et il contient peu de sucre.*
- *Ce gâteau est 2 à 3 fois moins calorique (gras, et sucré) qu'un moelleux au chocolat classique, parfait pour un dessert léger.*
- *Et il apporte des fibres grâce au légume.*