

Brownie à La Betterave



Ingrédients pour 6 personnes :

- 150g de chocolat noir pâtissier
- 150g de betterave cuit
- 2 œufs
- 15g de sucre vanillé
- 60g de farine
- 15g de cacao non sucré
- ½ sachet de levure chimique
- 60g de noix
- 15g de poudre d'amande

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Préchauffez le four à 190°C.

Faire fondre le chocolat au bain-marie

Laisser tiédir le chocolat

Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

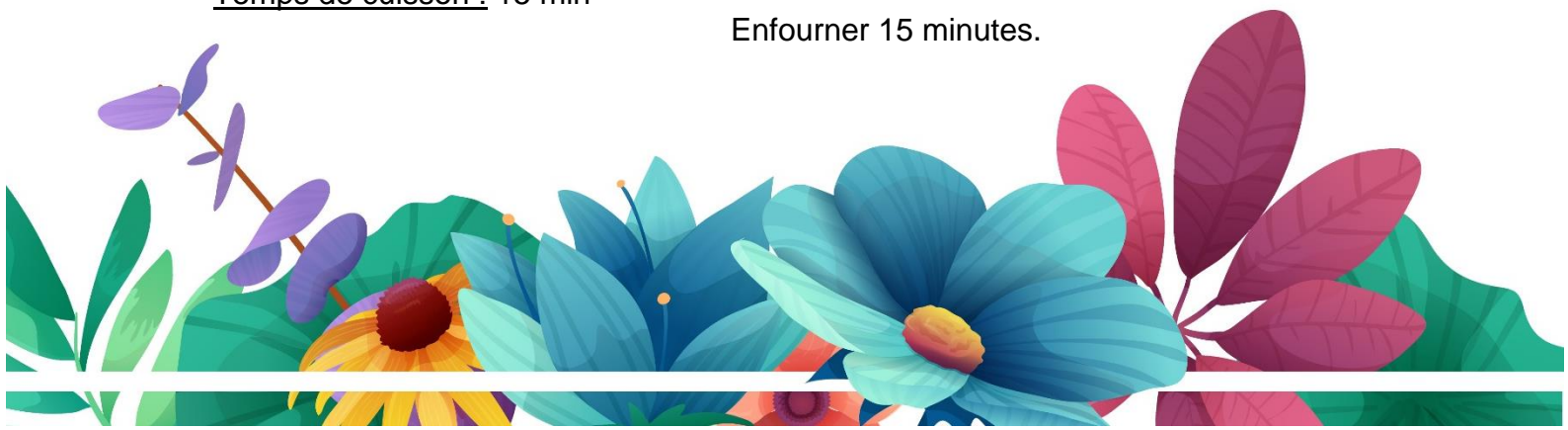
Ajouter la betterave mixée, la farine, le cacao, la levure, la poudre d'amandes et le chocolat.

Mélanger

Ajouter les noix concassées

Verser la préparation dans le moule

Enfourner 15 minutes.



Muffins de Popeye vanille épinard



Ingrédients pour 6 personnes :

- 150g d'épinard
- 2 œufs
- 50g de sucre
- 100g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 50g de beurre fondu
- 2 sachets de sucre vanillé ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Préchauffer le four à 180°C

Laver et équeuter (= enlever les queues) les épinards

Séparer les jaunes d'œuf des blancs.

Mixer les épinards avec les jaunes d'œuf

Dans un saladier, mélanger la préparation aux épinards avec le sucre

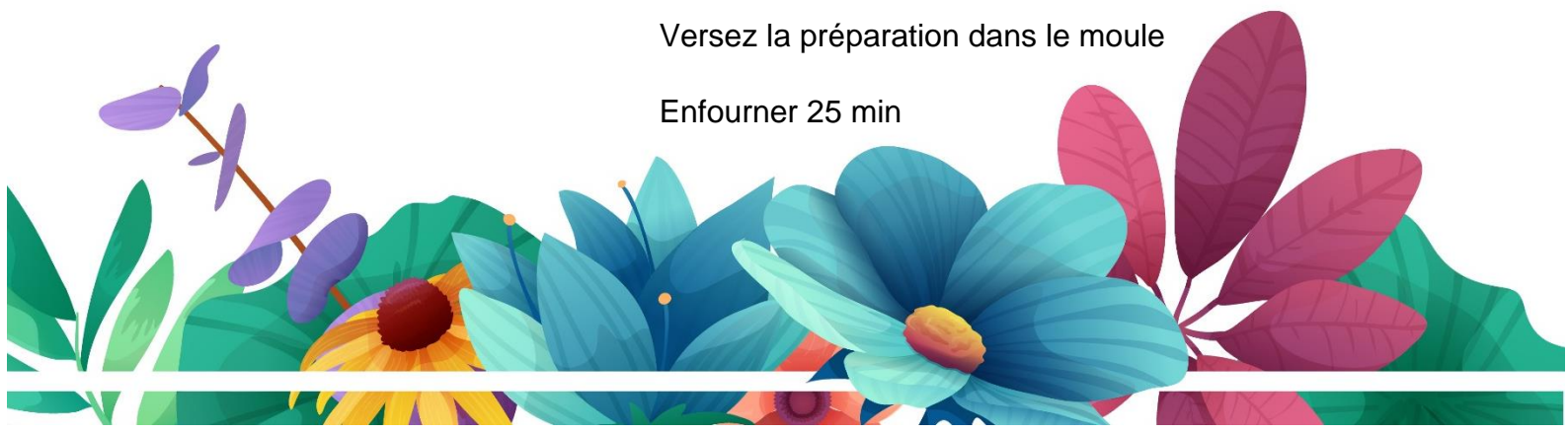
Faire fondre le beurre. Puis ajouter le à la préparation aux épinards

Ajouter ensuite la farine, la levure et la vanille.

Battre les 2 blancs d'œuf en neige et les ajouter délicatement à la préparation.

Versez la préparation dans le moule

Enfourner 25 min



Muffins orange courgette



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 courgette ou 250g de courgette
- 120g de farine
- 60g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- Les zestes d'une orange
- Le jus d'1/2 orange
- 2 càs de poudre d'amande
- 1 sachet de levure
- 1 càc d'extrait de vanille

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30-40 min

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et couper les extrémités de la courgette

Eplucher la courgette et la râper (ou mixer)

Séparer le jaune du blanc d'œuf

Pour faire les zestes, râper la peau de l'orange.

Presser le reste de l'orange et garder le jus

Dans un saladier, mélanger le jaune d'œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir un mélange mousseux

Dans un saladier a part, mélanger la farine, le sel et la levure

Verser la farine dans le saladier avec l'œuf et le sucre. Mélanger

Ajouter la courgette, les zestes d'orange, l'extrait de vanille et la poudre d'amandes

Mélanger

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel

Ajouter les blancs en neige à la préparation

Verser la pâte dans les moules à muffin et cuire 15-20 min



Gâteau chocolat chou-fleur



Ingrédients pour 6 personnes :

- 120g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 30g de cacao non sucré
- 100g de chocolat
- 1 sachet de sucre vanillé
- 200g de chou-fleur frais ou surgelé
- 12cl de lait

Pour le glaçage :

- 100g de beurre doux
- 100g de chocolat
- 50g de sucre
- 1 cuillère à soupe de lait

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Temps de repos : 2h

Préchauffez le four à 180°C

Si vous prenez du chou-frais : Rincer et couper les fleurettes du chou-fleur. Faire bouillir l'eau et plonger les fleurettes 3 min. Egoutter.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre vanillé, la levure, le sel, le cacao non sucré ensemble

Dans un robot, mixer le chou-fleur avec le lait jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Ajouter la purée de chou-fleur dans le saladier et mélanger.

Faire fondre le chocolat au bain marie et ajouter le dans le saladier. Mélanger

Beurrer ou mettre du papier sulfurisé dans un moule et verser le mélange. Mettre au four 30 min.

Une fois le gâteau cuit, laisser refroidir et préparer le glaçage.

Mélanger dans une casserole tous les ingrédients du glaçage. Faire fondre et verser sur le gâteau

Laisser refroidir au frigo pendant 1h, c'est prêt !



Gâteaux choco-courgette



Ingrédients pour 6 personnes :

- 400g de courgettes
- 4 œufs
- 50g de sucre
- 50g de farine
- 30g d'amande en poudre
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 200g de chocolat noir
- 1 sachet de sucre vanillé

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Mixer finement les courgettes lavées.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger les oeufs, le sucre, le sucre vanillé, la farine, la poudre d'amande, la levure et le sel.

Faire fondre le chocolat au micro-onde (ou au bain Marie) et ajouter le au mélange.

Rajouter les courgettes, mélanger.

Verser la préparation dans un moule beurré ou avec du papier sulfurisé et mettre à cuire 30 minutes.

Déguster, c'est prêt !



Gâteau coco-céleri-vanille



Ingrédients pour 6 personnes :

- 150g de céleri rave râpé
- Zeste d'1/2 citron
- 50g de noix de coco râpée
- 120g de farine
- 1 sachet de levure
- 100g de sucre
- 100g de beurre
- 2 gros œufs ou 3 petits œufs
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé

Pour le coulis :

- 50g de sucre
- 100ml de lait de coco ou crème fraîche
- 25g de beurre
- Un peu d'eau

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 50 min

Préchauffer le four à 180°C

Dans un saladier, casser les œufs

Ajouter le sucre et mélanger jusqu'à avoir un mélange mousseux

Ajouter le beurre mou, la noix de coco, la farine, la levure, l'extrait de vanille et le sel

Rincer, éplucher et râpée le céleri. Ajouter le céleri au mélange

Rincer et râpée des zestes de citron. Ajouter les zestes au mélange et presser le jus de citron dans le mélange.

Bien mélanger.

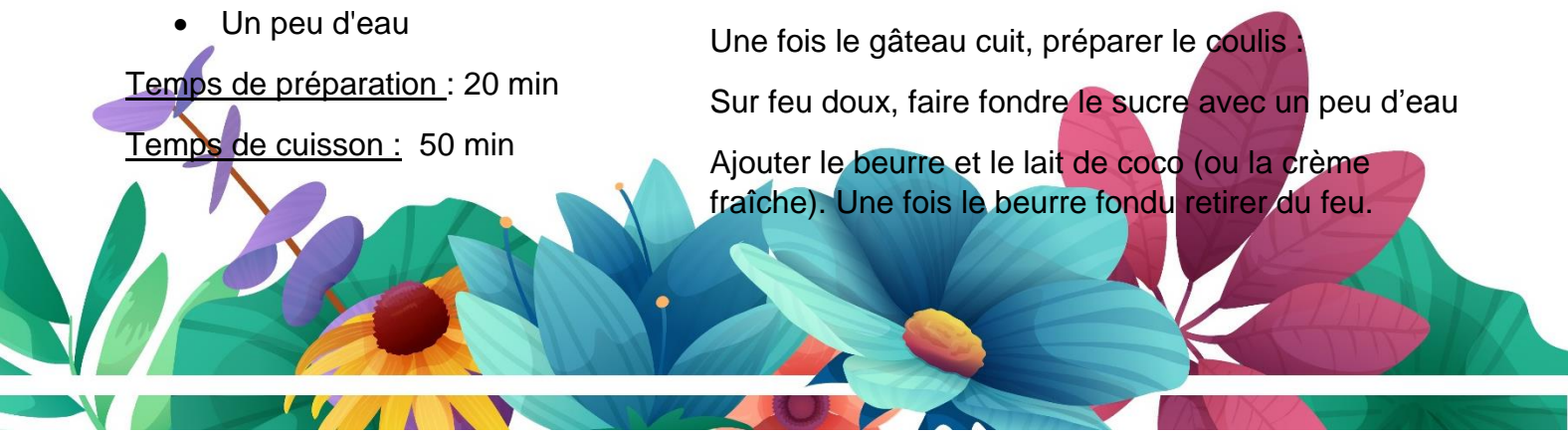
Beurrer ou mettre du papier sulfurisé dans un moule et verser la pâte

Cuire pendant 40 min

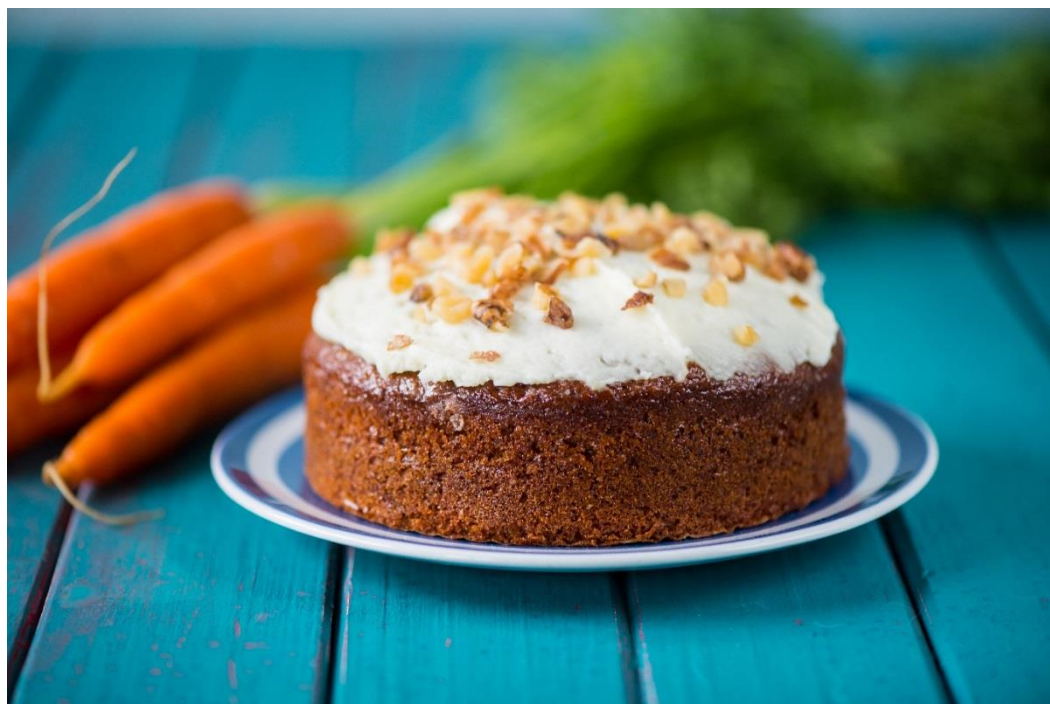
Une fois le gâteau cuit, préparer le coulis :

Sur feu doux, faire fondre le sucre avec un peu d'eau

Ajouter le beurre et le lait de coco (ou la crème fraîche). Une fois le beurre fondu retirer du feu.



Gâteau à la carotte



Ingrédients pour 6 personnes :

- 250g de carottes
- 50g de noix ou noix de pécan
- 4 œufs
- 100g de sucre roux
- 1 citron
- 1 càc de gingembre en poudre
- 1 càc de cannelle
- 1 càc de 4 épices
- 20g de beurre
- 150g de poudre d'amandes
- 100g de farine
- 30g de raisins secs

Pour le glaçage :

- 150g de fromage crémeux type St Môret ou Philadelphia
- 100g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 45 min

Préchauffer le four à 180°C

Séparer le blanc des jaunes d'œufs. Dans un saladier battre les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent et deviennent mousseux.

Rincer le citron et râper la peau pour obtenir des zestes.

Ajouter les zestes dans le saladier et ajouter la farine, la poudre d'amandes, les noix hachées, les épices. Bien mélanger.

Rincer, éplucher et râper les carottes. Ajouter le jus de citron

Ajouter les carottes râpées dans le mélange et mélanger. Ajouter les raisins secs.

Monter les blancs en neige et incorporer-les délicatement à la préparation précédente.

Beurrez un moule ou mettre du papier sulfurisé. Versez-y la préparation

Enfourner et cuire à 180°C pendant 45 min. Lorsque le gâteau est cuit, démouler le sur une grille et laissez-le refroidir complètement.

Dans un bol mélanger le fromage frais et sucre et le sucre vanillé. Etaler le glaçage sur le gâteau refroidi.

Déguster, c'est prêt !!