

Desserts à base de légumes



Moelleux courgette chocolat

200g chocolat dessert 70 %
1 courgette bio = 200g
4 oeufs

3 CàS miel d'acacia
30g farine semi complète

Préchauffer le four à 180°. Laver et râper la courgette sans l'égoutter. Faire fondre le chocolat jusqu'à une texture lisse. Séparer les blancs des jaunes, monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Fouetter les jaunes avec le sucre, verser la farine, mélanger ; rajouter le chocolat fondu et mélanger. Incorporer la courgette râpée à la préparation. Incorporer délicatement les blancs en neige avec une maryse. Verser la préparation dans un moule préalablement fariné, enfourner environ 30min. Tester la cuisson avec la pointe d'un couteau, si besoin prolonger la cuisson de 10min.

Cake à la courge et chocolat

150g potiron
70g beurre

150g chocolat noir patissier
3 œufs

100g farine de coco
1CàS miel d'acacia

Préchauffer le four à 180°. Couper la chair de la courge en cubes, la faire cuire 20min à la vapeur puis la mixer. Faire fondre le chocolat au bain marie. Dans un saladier, fouetter les œufs, ajouter le miel, la farine puis le beurre fondu. Verser la moitié de la pâte dans un saladier y ajouter le chocolat. Mélanger la purée et la seconde moitié de la pâte dans un second saladier. Dans un moule à cake verser une partie de la pâte au chocolat, verser par dessus de la pâte à la courge, alterner les couches. Enfourner pour 25 min. laisser refroidir avant de servir.

Tiramisu courge et mascarpone

400g courge muscade
10g beurre
1CàC vanille en poudre

125g mascarpone
10 spéculoos
cacao en poudre

2oeufs
30g sucre muscovado+1CàS

Faire cuire la courge 10min. Faire fondre le beurre, y ajouter les dés de courge. Y ajouter la CàS de sucre et la vanille en poudre, laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une purée, mixer, laisser refroidir. Séparer les blancs des jaunes ; fouetter les jaunes avec les 30g de sucre ; lorsque le mélange est mousseux, incorporer le mascarpone et fouetter 3min. Monter les blancs en neige, les incorporer au mélange avec une maryse, sans fouetter. Répartir en fines couches : courge (fond de la verrine) puis une couche de crème ; Emitter du spéculoos, recouvrir de crème. Ajouter une couche de courge ...ainsi de suite Terminer par la crème, saupoudrer de cacao.