



# Chocolat du plaisir à la santé

Innocenti Charlène

<https://cinnosante.fr/>

[contact@cinnosante.fr](mailto:contact@cinnosante.fr)





# GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À LA COURGETTE

## Ingrédients

Courgettes (200 - 300 gr)      2 CS de levure chimique

Chocolat noir 90 % (200 gr)    3 oeufs

80 gr de farine

80 gr de sucre

## Préparation



Préchauffer le four à 180 °

Eplucher la courgette et la couper en morceaux avant de la mixer (on peut la raper mais je la préfère mixée ça fait moins de morceaux). Réserver.

Faire fondre le chocolat.

Mélanger les œufs et le sucre dans un récipient .

Ajouter la courgette et mélanger à nouveau.

Ajouter la farine et la levure.

Mélanger et mettre dans un moule.

Au four 25 min.

Attendre que ça refroidisse avant de démouler.



*Pour une version sans gluten : ajouter 40 gr de farine de sorgho et 40 gr de farine de lupin.*

*Utiliser de préférence du sucre complet, sirop d'agave ou sucre de betterave.*



# MOELLEUX CHOCOLAT COEUR COULANT

## Ingrédients

1 oeuf entier

30 gr de farine

50 gr de compote de pomme  
(sans sucre ajouté)

Chocolat noir 90 %

1/2 sachet de levure

## Préparation



Dans un saladier, mélanger l'œuf et la compote.

Ajouter la farine et la levure puis le chocolat coupé en petits morceaux (ou pépites de chocolat noir).

Verser dans un moule individuel et ajouter délicatement un carré de chocolat au milieu si on veut un cœur bien coulant !!

Mettre au four 20 min à 180 degrés.



*Pour une version sans gluten : ajouter 15 gr de farine de sorgho et 15 gr de farine de lupin.  
Pour le chocolat j'ai opté pour le Lindt 90 % cacao (2 carrés) et des pépites de chocolat noir.*



# MOELLEUX CHOCOLAT NOIR AVOINE



## Ingrédients

100 gr de son (ou flocon  
d'avoine)

1 cc de levure chimique

1CS de cacao en poudre non  
sucré type van houten

1 oeuf

100 gr de compote de pomme  
sans sucre ajouté

1 CS de sirop d'agave

50 ml de lait végétal

4 carrés de chocolat



## Préparation

Préchauffer le four à 180 °

Dans un saladier mélanger tous les ingrédients sauf les  
carrés de chocolat .Répartir la pate dans les ramequins.  
Ajouter dans chacun des fondants 1 carré de chocolat et  
enfoncez le légèrement.

12 min de cuisson. Servir tiède avec coeur coulant.



*Pour une variante vous pouvez utiliser de la compote pomme-poire sans sucre ajouté.*

*Le lait végétal utilisé dans cette est du lait d'amande sans sucre.*

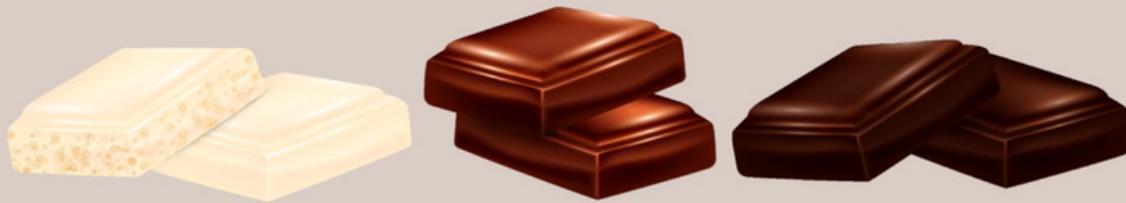
*Le chocolat utilisé pour cette recette a été le van houten.*

*Vous pouvez utiliser un autre sucrant naturel selon vos préférences.*

# CHOCOLAT

## BLANC VS AU LAIT VS NOIR

SAVOUREZ LE CHOCOLAT AVEC PLAISIR ET MODÉRATION, QUELLE QUE SOIT SA COULEUR:  
MÊME S'IL EST PLUS RICHE DE MINÉRAUX, LE CHOCOLAT NOIR DEMEURE UN ALIMENT GRAS ET SUCRÉ.



# Que choisir ?

**Valeur nutritive**  
Pour 30 g (3 carrés)

**Chocolat blanc**      **Chocolat au lait**      **Chocolat noir (70-85%)**

Calories:	162	160	180
Lipides (g):	10	9	13
Lipides saturés (g):	6	5	7
Glucides (g):	18	18	14
Fibres (g):	0	1	3
Sucres (g):	18	15	7
Protéines (g):	2	2	2
Calcium:	5%	4%	2%
Fer:	0%	4%	20%
Magnésium:	1%	5%	16%
Cuivre:	2%	16%	59%
Manganèse:	0%	6%	25%
Caféine (mg):	0	20	80
<b>Ingrédients typiques:</b>	Sucre, beurre de cacao, substances lactières, lécithine de soya, arôme artificiel	<b>Sucre, substances lactières, beurre de cacao, lactose, lécithine de soja, arôme artificiel</b>	Pâte de cacao, beurre de cacao, sucre, poudre de cacao, substances lactières

La valeur nutritive des différents chocolats reflète bien les ingrédients dont ils sont composés: Les plus sucrés sont le blanc et celui au lait, alors que le noir est plus gras. C'est normal, le cacao est riche en lipides. Il contient aussi des minéraux et un peu d'antioxydants, ce pourquoi le chocolat noir en présente un pourcentage élevé et que le blanc en est pratiquement dépourvu.

*Astuce : un bon chocolat noir devrait toujours avoir la pâte de cacao comme premier ingrédient*

Retrouvez moi sur  
instagram



CINQSANTE