

**Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale**

**« Du Bon et du Bien dans mon assiette, du Beau dans ma déco »**

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner  
simplement, sainement, économiquement...  
et à laisser parler sa créativité**

**SAMEDI 21 AVRIL 2018**

**SUJET du JOUR  
FONDANT ULTRA GOURMAND au CHOCOLAT  
VEGETARIEN et SANS GLUTEN**

Aujourd'hui, c'est gourmandise ! Mais on n'oublie pas la diététique pour autant, avec une recette délicieuse et en même temps raisonnable au niveau des ingrédients, en termes de gras et de sucres, des protéines douces avec la châtaigne et zéro gluten !!!

**MATERIEL** : Saladiers, fouet, moule (s), cuillère en bois.

**INGREDIENTS** :

1 tablette de 200 grammes de chocolat pâtissier  
3 œufs (de préférence Bio)  
1 pot (ou boîte) de 300 à 400 grammes de crème de marron de qualité.  
70 grammes d'huile de coco (pour une version végétarienne, mais on peut aussi remplacer par de l'huile d'olives douce ou 80 grammes de bon beurre)

**PROCEDURE** :

Faire fondre le chocolat dans une casserole au bain marie. Quand il est bien lisse, ajouter les œufs, un à un, en fouettant, puis la crème de marron et enfin l'huile de coco (la faire réchauffer si on est en hiver et qu'elle est figée)

Couler dans un moule de 20 cm de côté ou de rayon, ou bien en petits moules individuels, et faire cuire au four chauffé à 150°, pendant environ 50 minutes pour un gâteau entier et entre 15 et 20 minutes pour des moules individuels

**ATTENTION** : gâteau excellent mais très addictif !!!

... Et pendant la cuisson, nous avons même fait une petite balade dans le parc !!!