

# LES RECETTES DU RESTO'



## FONDANT AU CHOCOLAT ET POTIMARRON

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

### Ingrédients

- › 200g de chocolat pâtissier
- › 500g de potimarron
- › 100g de sucre
- › 3 œufs
- › 2 cui. à soupe de maïzena
- › 2 cui. à soupe de poudre d'amande
- › 1 cui. à soupe de purée d'amande

### Les conseils du chef

**BIENFAITS** *Peu calorique le potimarron vient remplacer le beurre.*

**ASTUCE** *Cuit à la vapeur le potimarron conserve tous ses nutriments et son goût !*

**NUTRITION** *Le potimarron est source de nombreux antioxydants (cœur, cancer, peau...)*

### Étapes

#### Au préalable

- › Pelez le potimarron et ôtez-en les graines et les filaments. Coupez les en gros cube.
- › Faire cuire les cubes de potimarrons à la vapeur (regarder temps de cuisson en cocotte).

#### Préparation

- › Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).
- › Faire fondre le chocolat au bain marie avec la purée d'amande.
- › Mélangez les œufs, le sucre, la poudre d'amande et la maïzena.
- › Incorporez dans la préparation le potimarron cuit.
- › Mixez l'ensemble. La pâte obtenue est assez liquide.
- › Huilez et farinez un moule à gâteau pas trop grand.
- › Y verser la pâte.
- › Faire cuire pendant 15 à 20 minutes à 190°C.

*Dès que la lame du couteau ressort sèche, le fondant est juste cuit.*



# BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur [mourenx.fr](http://mourenx.fr)