



	IG bas		Acido/basique
✓	Antioxydant	✓	Fibres
✓	Sodium/Potassium		Graisses
	Energétique	✓	Sans lait
✓	Sans gluten		Sans oeuf



Ingrédients

- 1 grosse part de courge cuite à la vapeur douce et réduite en purée
- 4 œufs
- 5 cs d'huile d'olive fruitée
- 1 verre de sucre
- Mélange de farines :
 - 1 verre de farine de riz complet
 - ½ verre de farine de sarrasin
 - ½ verre de farine de châtaigne
- ½ paquet de levure (sans gluten - marque Pural)
- 1 cc de bicarbonate de sodium
- Épices saveur « pain d'épices »



Recette

Mélanger la purée de courge, les œufs, le sucre et l'huile.

Mélanger les farines, les poudres et les épices

Incorporer ensemble les deux mélanges du dessus.

Recouvrir une plaque rectangulaire de papier sulfurisé avant d'y verser le mélange

Enfourner Th 200°C pendant environ 30 minutes.

Au sortir du four, laisser tiédir avant de découper en carrés.



Le Saviez-Vous ?

Les courges font partie de la famille des cucurbitacées dont il existe plus de 800 espèces !

La courge est très riche en fibres. Plus sa couleur orange est foncée, plus elle est riche en provitamine A et en antioxydants.



Trucs et Astuce

C'est une recette très facile à réaliser avec des enfants. Il vous suffit juste d'éplucher vous même la courge et de la cuire un peu avant. Une façon douce de leur faire manger de la courge !