




Ma Recette SANTÉ

Blondie à la citrouille



Blondie à la citrouille

Aujourd'hui nous continuons notre série de recette à base de courge pour une recette sucrée.

Cette recette saine et sucrée vous permettra de faire manger des légumes aux petits comme au plus grands de façon gourmande. De plus, elle va vous permettre d'entretenir votre santé cardiovasculaire alors pourquoi se priver?



Comment entretenir votre système cardiovasculaire avec un délicieux blondie ?

C'EST SIMPLE

La citrouille: sa richesse en potassium, en vitamine C en anti-oxydant et en fibres lui confère des effets bénéfiques pour le cœur.

La **farine d'amande** est riche en fibres, en majorité insoluble. Elle est donc excellente contre le diabète, les maladies cardiovasculaires et le mauvais cholestérol

Les **noix de pécan** sont une source de fibres. Une alimentation riche en fibre permet de contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, au contrôle du diabète de type 2.

Le **sucré de coco** est riche en potassium qui permet de diminuer la pression artérielle.

le **gingembre** améliore la circulation sanguine et donc facilite le travail du cœur notamment en empêchant la formation de caillots sanguins et de bouchons de cholestérol. Le gingembre est une plante intéressante car il inhibe l'accumulation de cholestérol.

La **noix de muscade** est très riche en monoterpènes, un composé aux propriétés anticoagulantes qui va aider à la prévention des maladies cardiaques.



PRÉPARATION

- Réalisez la purée de citrouille: pour cela, coupez un morceau de citrouille, coupez la en gros cube et faites la cuire une vingtaine de minutes à la vapeur. Ensuite, écrasez là à la fourchette ou à l'aide d'un presse-purée.
- Préchauffez votre four à 175°C
- Dans un saladier, mélangez ensemble la purée de citrouille, la purée d'amande, l'huile de coco préalablement fondue et le sucre de coco.
- Ajoutez la farine de coco, la farine d'amande, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle, le gingembre et la muscade. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Concassez grossièrement les noix de pécan.
- Ajoutez les à la pâte ainsi que les pépites de chocolat.
- Tapissez votre moule de papier sulfurisé et versez-y la pâte
- Faites cuire au four pendant 25 min à 175°C
- Laissez refroidir complètement avant de découper.

Le conseil de Laurianne:

Ce gâteau sera encore meilleur le lendemain. Vous pouvez conserver ce blondie jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Si vous avez un reste de courge sous la main type potimarron, courge butternut n'hésitez pas à l'utiliser à la place de la citrouille.



BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!