



# Gâteau au chocolat allégé



**250g de pommes de terre** épluchées, cuites et écrasées finement.

**4 œufs**  
Les jaunes avec le mélange  
chocolat+sucre+levure  
+ pomme de terre

Les blancs montés en  
neige puis incorporés  
au mélange.

**150 g de chocolat noir**  
Fondu puis mélangé  
avec patates + levure  
+ sucre + jaunes  
d'œuf

**120g de sucre**  
**½ sachet de levure**  
**Un peu de vanille**

**Cuisson : 30min à 180°C**



**Sophie Guyot**

Déticienne - Nutritionniste  
Praticienne de Psychologie Positive