

## *Gâteau protéiné aux patates douces et chocolat*

---

### *Ingédients*

- 550g de patates douces cuites
- 120g de chocolat noir à 85% de cacao
- 150g de protéines totales (80% caséine + 20% whey)
- 45g de noix de pécan
- 30g de miel
- 30g d'huile de coco vierge
- 20g de beurre
- 2 œufs

### *Instructions*

Épluchez et coupez les patates douces en gros dés, puis faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Préchauffez le four à 180 degrés.

Faites fondre le chocolat au bain marie avec le beurre et l'huile.

Lorsque les patates sont cuites, versez dans un saladier ou dans le bol du robot équipé du batteur plat. Ajoutez les œufs, les protéines, les noix de Pécan grossièrement concassées, le miel. Mélangez.

Versez le mélange de chocolat fondu dans le reste de la pâte et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. On obtient une pâte solide, épaisse.

Graissez votre moule avec un peu de beurre pour faciliter le démoulage. Puis étalez la pâte à gâteau avec l'aide d'une maryse ou d'une spatule coudée.

Lorsque vous l'avez bien égalisée, quadrillez la surface à l'aide d'une fourchette.

Enfournez pour 25 minutes environ. Le dessus doit être légèrement croustillant.

Laissez refroidir avant de stocker au frais si vous ne le mangez pas immédiatement. Réchauffez au micro-onde ou au four (environ 15' à 80 degrés) avant de servir.

### *Valeurs nutritionnelles pour 100g de gâteau cuit*

- 275 cal
- 16.2g de glucides
- 16.3g de lipides
- 16.2g de protéines