

CAKE POTIMARRON AUX NOISETTES

Une recette avec des fruits ou légumes est toujours intéressante par sa richesse en fibres et nutriments. La douceur du potimarron est bien agréable dans ce cake à base d'œufs, de farines de riz et de lupin riche en protéines, de noisettes mixées et de sucre de fleur de coco, avec un indice glycémique faible (25 à 35)

3 oeufs

300 gr purée de potimarron

100 gr sucre fleur de coco

100 gr noisettes

100 gr farine de riz

100 gr farine de lupin

1 sachet levure chimique

1 citron (jus)

vanille

2 càs fleur d'oranger



15 minutes



45 minutes



8-10 portions



1. Battre les œufs et mettre le four à préchauffer à 190°C. Préparer un moule à cake chemisé avec du papier sulfurisé, car la pâte ne devra pas attendre une fois prête



2. Ajouter la purée de potimarron et mélanger. Cette purée est facile à préparer : Après avoir lavé, ouvert, égrainé, coupé, cuire le potimarron 10 minutes à la vapeur et mixer avec la peau



3. Ajouter le sucre et mélanger



4. Presser un citron et ajouter le jus



5. Ajouter la farine de lupin qui est riche en protéines au même titre que les légumes secs, à la saveur subtile de noisette



6. Ajouter la farine de riz et la levure dans la farine, puis mélanger.



7. Apporter des arômes : vanille, fleur d'oranger



8. Ajouter la poudre de noisette. La pâte est bien épaissie



9. Cette pâte épaisse, sera à verser dans le moule à cake préparé au début



10. Le moule est plein aux 3/4 et il va un peu lever à la cuisson



11. Enfourner le cake à 190° pendant 45 minutes



12. Sortir du feu et laisser refroidir jusqu'à ce qu'il soit totalement froid (1 h)



13. Lorsque le cake refroidit il se raffermi et ne risque pas de s'émietter.



14. Encore meilleur : napper de chocolat à tartiner sur les tranches froides