




GATEAU ALCALIN AUX MYRTILLES

Gâteau fruité aux myrtilles, est un gâteau alcalin en raison de la couleur verte. Les antocyanes, pigments contenus dans la myrtille, changent de couleur selon le milieu acide (rose) ou alcalin (vert-jaune). Ici, le vert démontre que le gâteau est très alcalin. Ce gâteau santé a toute sa place dans la cuisine alcaline.

400 gr myrtilles surgelées
2 oeufs
120 gr farine
80 gr sucre de canne
1/2 càc bicarbonate



 10 minutes
 30 minutes
 4 portions



1. Faire décongeler les myrtilles au four avec un peu de sucre ou de miel, afin qu'elles rendent leur jus



2. Préparer la pâte à gâteau : mélanger vivement les oeufs et le sucre



3. Ajouter la féculé de pomme de terre ou la farine ou un mix des 2, avec le bicarbonate



4. Ajouter à la pâte, le jus des myrtilles



5. Préparer un moule (ici j'ai mis du papier sulfurisé au fond afin de le démouler, mais ce n'est pas obligatoire), et le tapisser avec les myrtilles.



6. Verser sur les myrtilles, la préparation de pâte, qui est en train de devenir verte par réaction, et placer au four 20 min à 180°C ou un peu moins 160° à chaleur tournante



7. Laisser refroidir avant de démouler (décollage du papier plus facile) Ce gâteau moelleux, peu sucré, riche en fibres, est bon pour le petit déjeuner, en collation, ou en dessert. La couleur verte de ce gâteau confirme son alcalinité.