

GÂTEAU ALCALIN POMMES MYRTILLES

Gâteau alcalin en raison de la réaction des pigments des myrtilles qui virent au vert dans la pâte, révélateur d'un milieu alcalin, alors que la farine de riz est acidifiante à la base. Cela prouve qu'un équilibre bien choisi entre aliments, permet de réaliser des plats plus alcalins que prévu

300 gr myrtilles
2 grosses pommes
4 oeufs
80 gr sucre de fleur de coco
180 gr farine de riz
1/2 sachet levure chimique

2 càs psyllium
2 càs eau de fleur d'oranger
2 càs miel



🕒 20 minutes
🕒 30 minutes
🍴 6 portions



1. Chauffer les myrtilles surgelées dans une casserole à feu doux



2. Dès qu'elles baignent dans leur jus, éteindre



3. Préparer la pâte à gâteau avec 4 oeufs



4. Ajouter le sucre de fleur de coco. Bien mélanger au fouet



5. Ajouter la farine



6. Ajouter une pincée de sel



7. Ajouter la levure chimique dans la farine, puis mélanger le tout



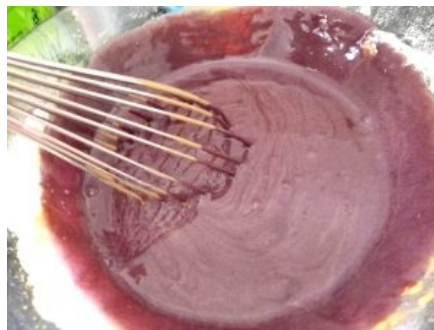
8. Ajouter la fleur d'oranger



9. Egoutter les myrtilles



10. Ajouter le jus récupéré et le mélanger à la pâte



11. Celle-ci prend une couleur rosée au début mais des réactions chimiques la rendront plutôt grise les minutes suivantes



12. Ajouter un peu de psyllium (permet d'assécher une pâte trop fluide, et apporter des fibres à la pâte)



13. Laver et couper les pommes en tranches (au robot ou au couteau). Si les pommes ne sont pas BIO il vaut mieux les éplucher avant.



14. Dans un moule tapissé de papier sulfurisé, répartir les myrtilles sans les écraser



15. Verser partiellement la pâte à gâteau par dessus les myrtilles



16. Étaler cette couche de pâte qui va recevoir les pommes



17. Répartir les tranches de pommes et ajouter un peu de pâte qui sert de liant pour la couche de pomme suivante



18. La pâte étant peu volumineuse, ajouter un peu de pâte à gâteau par endroits pour amalgamer



19. Terminer avec une couche de pâte uniforme et bien étaler



20. Enfourner dans un four chaud à 190°C pendant 30 minutes. On voit que la cuisson a fait tourner la couleur grise de la pâte au vert.



21. Renverser le gâteau dans une assiette et décoller le papier en le raclant au besoin si des myrtilles accrochent



22. Laisser couler un filet de miel par dessus les myrtilles car ce fruit rouge est très peu sucré (5% glucides au lieu de 12 % pour la moyenne des fruits)



23. Étaler le miel sur la surface et laisser refroidir



24. Couper des parts



25. Ce gâteau bien fruité est de loin préférable à toute pâtisserie industrielle, pour ses ingrédients naturels (à part la levure que l'on peut remplacer par du bicarbonate). La saveur fruitée n'est pas en reste non plus !