

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Gâteau aux carottes



Imprimer



Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients Pour 10 parts

- 2 œufs
- 100 gr de tofu soyeux
- 2 c à s de sucre xylitol
- 100 gr de farine de riz complet
- 25 gr + 25 gr de noisettes
- 25 gr de farine de châtaigne
- les zestes de ½ citron jaune (impérativement bio)
- 1 c à c d'eau de fleur d'oranger
- 40 gr de raisins secs
- 100 gr de carottes râpées
- 100 gr de betterave râpée

- 1 pincée de sel fin de mer
- 1 c à s d'huile d'olive infusée à la vanille* (ou de l'huile d'olive + une belle pincée de vanille en poudre)
- 1 c à s de poudre à lever sans gluten
- 1 c à c de jus de citron

Pour la crème de couverture :

- 100 gr de tofu lactofermenté nature
- 150 gr de tofu soyeux
- 1 c à s de xylitol
- 2 c à s de framboises fraîches ou congelées (la poudre de framboise est aussi un excellent substitut. Pensez à déshydrater vos framboises pendant la saison, elles vous permettront d'apporter du soleil en plein cœur de l'hiver)
- Le jus et les zestes de ½ citron (plus ou moins en fonction des goûts pour la saveur acidulée du jus et amer du zeste)

1. Dans un blender, mixer les œufs, le tofu soyeux, l'huile, l'eau de fleur d'oranger, les zestes et le jus de citron, 25 gr de noisettes et la farine de châtaigne.
2. Dans un saladier, mélanger la farine de riz, le sel, le xylitol et la poudre à lever. Verser la préparation liquide dessus et mélanger.
3. Ajouter les carottes, betteraves, raisins secs et noisettes concassées au couteau.
4. Remplir la cuve du vitaliseur d'eau et porter à ébullition.
5. Huiler le moule à cake et verser l'appareil à gâteau. Déposer le moule sur le tamis du vitaliseur, le placer sur la cuve et fermer avec le couvercle essuyé (pour éviter que les gouttes d'eau ne tombent sur la pâte au moment où l'on repose le couvercle). Faire cuire 40 minutes.
6. Vérifier la cuisson en piquant le centre du gâteau avec une lame de couteau, celle-ci doit ressortir sèche.
7. Sortir le gâteau, le laisser reposer 5 minutes et passer une lame du couteau sur le pourtour et le déposer sur une grille à pâtisserie.

La crème de couverture (à réaliser pendant la cuisson du gâteau) : en option, pour un dessert de fête. Cette crème constitue à elle seule un petit dessert bien agréable.

8. Mixer tous les ingrédients.
9. Placer la crème au frais 1 heure avant de couvrir le gâteau.
10. Décorer le gâteau. Des idées : des noisettes concassées et de fines lamelles de citron OU, des framboises fraîches et des feuilles de menthe OU des noisettes entières et des feuilles de menthe ...

L'œil de Félicie Toczé : Avant de déposer mon gâteau dans le Vitaliseur, j'essuie toujours le couvercle pour être certaine qu'aucune goutte de condensation ne tombera dessus en reposant le couvercle pour la cuisson. S'il vous reste du tofu soyeux il ne se conservera pas plus de 3 jours. Ce qui est important dans un gâteau c'est de respecter les proportions. Si vous n'avez pas de noisettes, prenez des amandes. Si vous n'avez pas de farine de châtaigne, prenez du sarrasin, etc... La farine de châtaigne est sûrement l'une des uniques farines sans gluten à

provoquer des grumeaux. Pour l'éviter, c'est la seule farine que je mixe avec la base plus liquide de la recette. Je préfère prendre des noisettes entières que je broie, plutôt que d'utiliser des noisettes déjà mixées car elles auront moins de goût.

C'est un gâteau gourmand mais avec des sucres naturels, qui vont lui conférer un faible indice glycémique. L'hiver, vous pourrez utiliser de la poudre de framboise pour amener une touche de fraîcheur. Si vous en avez dans votre jardin, offrez-vous un déshydrateur et séchez vos framboises pour en consommer durant l'hiver, par exemple. J'adore faire des gâteaux à la vapeur car on ne brûle jamais sa préparation et il y a un rendu exceptionnel et moelleux contrairement à la cuisson au four qui peut apporter une texture plus sèche.

** pour avoir toujours sous la main une huile d'olive « spécial dessert » parfumée à la vanille, penser à faire infuser une gousse coupée en deux dans la longueur (utiliser les graines pour une autre préparation) dans une bouteille d'huile. Plus elle infusera, meilleure elle sera !*

Vous allez aussi aimer ...

Pain au sarrasin

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

Mon compte

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)