Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Cake aux fanes de carottes

mag 29 cakes gateaux sans gluten

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 8 à 10 personnes

- 70 g de fanes de carottes sans les tiges
- 5 tomates séchées
- 3 œufs
- 70 g de yaourt de soja
- 80 g de boisson de soja
- 1 c. à s. d’huile d’olive + pour le moule
- 140 g de farine de pois chiches
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. bombée de poudre à lever sans gluten
- 60 g de feta

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Nettoyez les fanes dans plusieurs eaux puis découpez-les finement et placez-les sur le tamis du Vitaliseur pour quelques minutes de cuisson.
3. Découpez-les tomates séchées en petits morceaux et réservez.
4. Dans un récipient versez puis mélangez la farine, la poudre à lever et le sel.
5. Dans un second récipient versez les œufs, le yaourt, la boisson végétale et l'huile. Mélangez.
6. Assemblez les deux préparations et mélangez. Ajoutez les fanes précuites, les tomates séchées et la feta coupée en petits cubes. Mélangez.
7. Rallumez le feu sous le Vitaliseur puis graissez le moule à cake et versez-y la préparation.
8. Disposez les graines de tournesol sur le dessus du cake.
9. Déposez le moule sur le tamis du Vitaliseur pour 50 minutes de cuisson.
10. Laissez refroidir le cake sur une grille pendant 1 heure avant de démouler.

Cette recette est issue, en avant-première, du prochain magazine 95° #29 (nov dec 2020) spécial cakes !
Astuces de la cheffe Bénédicte Sauvage : *Le yaourt de soja peut être remplacé par un yaourt de brebis. Pour apporter du moelleux, utilisez 1 cuillerée à café de bicarbonate de sodium et 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre, pour remplacer la poudre à lever. Ajoutez 1 cuillerée à café de psyllium.*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises