Gâteau au potimarron et pavot

CHEF SANS GLUTEN MAG 11 CAKE

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 minutes**

Ingrédients
Pour 6 à 8 personnes

- 200 g de potimarron
- 100 g de lait de soja
- 150 g de miel
- 1 pincée de sel
- 2 c. à c. de mélange cinq-épices
- 1 sachet de poudre à lever
- 2 œufs
- 30 g de farine de pois chiches
- 100 g de farine de riz complet
- 60 g de farine de sarrasin

- 25 g de graines de pavot
- 50 g de noisettes ou d’amandes grillées et concassées

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition. Détaillez le potimarron en morceaux et faites cuire pendant 15 minutes sur le tamis : sa chair doit être très tendre. Transvasez-le dans une assiette. En prenant garde à la vapeur, remplacez le tamis par la soupière et versez le lait de soja ainsi que le miel puis faites chauffer la préparation pendant 5 minutes.
2. Écrasez le potimarron à la fourchette ou au presse-purée manuel. Versez le lait au miel et mélangez intimement. Cassez et ajoutez les œufs l’un après l’autre. Ajoutez le sel, les épices et le pavot. Tamisez les farines et ajoutez-les en trois fois, en mélangeant bien entre chaque ajout. Versez et mélangez la poudre à lever.
3. Huilez le moule à cake du Vitaliseur, déposez une bande de papier cuisson écologique si vous le souhaitez et versez la pâte à gâteau. Répartissez les oléagineux et enfoncez-les légèrement du bout des doigts. Posez le moule sur le tamis. Soulevez le couvercle du Vitaliseur, essuyez-le puis placez-le sur le tamis et déposez le tout sur la cuve.
4. Faites cuire le gâteau pendant 40 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant le centre du gâteau avec un couteau : la lame doit ressortir sèche.
5. Sortez le moule et laissez tiédir pendant 5 minutes. Passez une lame sur le pourtour du gâteau et démoulez. Déposez sur une grille à pâtisserie jusqu’à complet refroidissement.

Le mot de la cheffe Félicie Tocze "J’aime mettre des oléagineux grillés sur le dessus de la pâte avant la cuisson pour lui apporter un croustillant et une saveur torréfiée que la vapeur n’offre pas." Vous retrouverez également cette recette dans le magazine 95° #11 (nov-dec 2017).

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