Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Mini-cakes potimarron, chocolat, noix de pécan

Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
6

- 250 gr de potimarron
- 70 gr de sucre complet ou sucre de coco
- 100 gr de farine de riz
- 75 gr de farine de sarrasin
- 1 oeuf
- 50 gr de pépites de chocolat
- 30 gr de noix de pécan
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1/2 c à c de bicarbonate
- 1/2 c à c de cannelle
- 1 pincée de sel

1. Laver, épépiner et éplucher (ou non) le potimarron, le couper en petits morceaux et le mettre à cuire à la vapeur pour 8 minutes. Une fois cuit, écraser les morceaux en purée dans une assiette et réserver.
2. Dans un saladier, peser les farines, ajouter le bicarbonate, la cannelle, le sel.
3. Dans un bol battre l'oeuf et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux, ajouter l'huile et la purée de potimarron, bien mélanger.
4. Incorporer au contenu du saladier en remuant jusqu'à obtenir une pâte homogène et épaisse.
5. Ajouter les noix coupées en morceaux et les pépites de chocolat, mélanger une dernière fois.
6. Répartir la préparation dans de petits moules et les disposer sur le panier du Vitaliseur sans qu'ils touchent les bords. Mettre à cuire pour 15 minutes environ, dès que l'eau bout. Vérifier la cuisson à la pointe d'un couteau.

Un goûter d'automne pour les petits et les grands gourmands..!

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte