

Cake Sucré - Sans Lactose à la Patate Douce - Raisins Secs et Noisettes

Ingrédients

1 patate douce
400 g environ (300g env sans la peau)
50 g de noisettes décortiquées
50g de raisins secs (de préférence blonds moelleux)
60 g d'huile de coco désodorisée
1 œuf
120 g de cassonade
190 g de farine
1/2 sachet de levure chimique

Déroulement

Allumer le four et le faire chauffer à 180 °C (th. 6).

Huiler le moule à l'aide d'un pinceau avec une peu d'huile de coco.

Rincer la patate, ôter la peau, épongez-la et coupez-la en morceaux et la faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit très tendre.

NB : Attention ne pas la plonger dans l'eau car elle se gorgerait d'eau ce qui rendrait la pâte trop liquide.

Concasser les noisettes à l'aide d'un couteau.

Dans un saladier, bien écraser la pulpe de la patate douce à la fourchette (il vous en reste environ 300 g sans la peau) avec l'huile de coco et laisser tiédir.

En parallèle, dans un autre récipient, fouetter rapidement l'œuf avec la cassonade, ajouter la purée de patates douces puis Incorporer la farine, la levure, les noisettes et les raisins secs. Bien mélanger.

Verser la pâte dans le moule.

Laisser cuire 35 - 40min.

Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, la lame doit ressortir propre.

Laisser refroidir sur une grille de préférence.

Gâteau du matin noisettes noix et poires

Ingrédients

250g de farine d'épautre
50 g de farine de noisettes
1/2 cc de bicarbonate de soude
50 à 100 g de miel
3 poires
3 oeufs
100 g beurre
15 cl de lait entier
100 g de cerneaux de noix

Déroulement

Dans un bol mélangeur, versez les oeufs et le lait, battez-les.

Ajoutez le beurre et le miel. Mélangez.

Tamisez la farine d'épautre avec le bicarbonate. Ajoutez la farine de noisettes et mélangez.

Versez la farine dans le mélange précédent.

Mélangez sans insister.

Cassez les noix pour obtenir 100 g de cerneaux.

Épluchez les poires, coupez-les en dés.

Ajoutez les noix et les poires à la préparation.

Mélangez sans insister.

Préchauffez le four à 180°.

Versez la pâte dans un moule à cake.

Enfournez 50 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir sèche de la pâte.