



Gâteau au chocolat de maman

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 12

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

Gâteau :

- 45 g (1/2 tasse) de [cacao](#)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 210 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 2 oeufs larges (110 g)
- 110 g (1/2 tasse) de sucre de canne
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 250 g (1 tasse) de boisson végétale, au goût

Glaçage au chocolat :

Pour l'effet obtenu sur la photographie, préparer le triple de la [recette de mon glaçage au chocolat](#). Note : ne pas préparer le glaçage à l'avance, mais bien au moment où le gâteau sera refroidi et prêt à être glacé.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler et enfariner deux moules rond de 20 cm (8 po) de diamètre.
2. Dans un petit chaudron, faire chauffer à feu doux le cacao et le 45 ml (3 c. à soupe) d'huile (ne pas bouillir). Réserver.
3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
4. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les oeufs; ajouter graduellement le sucre et continuer de battre jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux (environ 2 minutes).
5. Ajouter ensuite le mélange de cacao, le 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive, la vanille et le vinaigre de cidre. Battre de nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
6. Toujours à l'aide d'un batteur électrique, ajouter les ingrédients secs au mélange d'oeufs en alternant avec la boisson végétale et en mêlant bien après chaque addition. Commencer et terminer avec les ingrédients secs. Battre jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 1 minute).



Ce gâteau me rappelle toujours d'heureux souvenirs. Ce fut la première recette de gâteau que ma mère m'a appris à cuisiner lorsque j'étais enfant.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 190 Calories

Lipides: 10 g	15 %
Saturés 1,5 g	
Trans 0 g	8 %
Polyinsaturés: 1,5 g	
Oméga-6: 0,9 g	
Oméga-3: 0,2 g	
Monoinsaturés: 6 g	
Cholestérol: 25 mg	
Sodium: 75 mg	3 %
Glucides: 25 g	8 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 10 g	
Protéines: 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	6 %
Fer	8 %
Magnésium	10 %
Manganèse	25 %
Vitamine B12	10 %



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*

[DÉTAILS](#)

7. Répartir uniformément la pâte dans les 2 moules (environ 400 g de pâte chacun). Égaliser à l'aide d'une spatule.
8. Cuire au four sur la grille centrale, de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au milieu en ressorte propre.
9. Retirer du four et laisser reposer 5 à 10 minutes, puis démouler et laisser refroidir les gâteaux sur une grille. Laisser refroidir complètement avant de glacer.

Montage du gâteau :

1. Déposer un gâteau dans une assiette de service et y étendre une partie de glaçage au chocolat.
2. Recouvrir du deuxième gâteau.
3. Glacer ensuite entièrement le gâteau et décorer, au goût. (pour la photo, j'ai utilisé des amandes effilées pour créer des fleurs.)