



Gâteau automnal

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 15
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 50 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 245 g (1 3/4 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 3 oeufs moyens, séparés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de crème de tartre
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 160 g (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 125 g (1/2 tasse) de boisson végétale, au goût
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 110 g (1 tasse) de pommes, râpées
- 75 g (2/3 tasse) de betteraves, râpées
- 35 g (1/3 tasse) de carottes, râpées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Dans un bol, tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et les épices. Faire un puits au centre et ajouter les jaunes d'oeufs, l'huile, le sirop d'érable, la boisson végétale et la vanille. Battre à la vitesse maximale du batteur électrique ou encore au mélangeur sur socle, muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ 5 minutes.
2. Dans un autre bol, monter les blancs d'oeufs en neige. Commencer à battre doucement, ajouter la crème de tartre, puis battre à vitesse maximale jusqu'à l'obtention de pics fermes.
3. Incorporer les blancs d'oeufs au mélange de farine en pliant délicatement à l'aide d'une spatule.
4. Ajouter ensuite, toujours à l'aide de la spatule, les pommes, les betteraves et les carottes.
5. Verser le mélange dans un moule à cheminée non huilé et cuire sur la grille centrale du four, pendant 50 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
6. Retourner le gâteau et le faire tenir en équilibre sur un verre et laisser reposer ainsi une heure. Pour démouler, passer la lame d'un couteau entre le gâteau et le moule et déposer ensuite sur une assiette de service.



Des betteraves dans un gâteau... pourquoi pas! Ce mélange "automnal", soigneusement épicié, est simplement délicieux!

CAPSULE SANTÉ

En plus de contribuer au visuel de ce gâteau, les betteraves regorgent d'antioxydants, elles sont riches en potassium, contiennent des protéines, des fibres, du fer, du calcium, de la thiamine et de la niacine, du phosphore, du zinc, de la vitamine A, C, E et K. Un gâteau vraiment riche en couleurs... et en vitamines!

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 150 Calories

Lipides: 6 g	9 %
Saturés 1 g	
Trans 0 g	6 %
Polyinsaturés: 1 g	
Oméga-6: 0,6 g	
Oméga-3: 0,2 g	
Monoinsaturés: 3,5 g	
Cholestérol: 35 mg	
Sodium: 50 mg	2 %
Glucides: 23 g	8 %
Fibres: 1 g	4 %
Sucres: 8 g	
Protéines: 2 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	2 %
Calcium	8 %
Fer	6 %
Magnésium	10 %
Manganèse	40 %

Vitamine B12

10 %



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*

[DÉTAILS](#)