



Gâteau aux noix et aux fruits séchés

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

Par : Cuisine l'Angélique

PRÉPARATION : 30 MINUTES

MARCÉRATION : 24 HEURES

CUISSON : 70 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 150 g (2/3 tasse) de rhum brun
- 110 g (1/2 tasse) de brandy
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 150 g (1 1/3 tasse) de raisins de Corinthe
- 110 g (3/4 tasse) d'abricots séchés, hachés finement
- 80 g (1 tasse) de mangues séchées, coupées finement
- 80 g (1/2 tasse) de cerises séchées
- 70 g (1/2 tasse) de canneberges séchées
- 45 g (1/3 tasse) de graines de chanvre
- 90 g (2/3 tasse) d'amandes hachées
- 90 g (2/3 tasse) de graines de citrouille
- 490 g (3 1/2 tasses) [La Merveilleuse](#)
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 120 g (1/2 tasse) de miel
- 200 g (1 tasse) d'huile d'olive douce
- 5 œufs moyens (225 g)
- 120 g (1/2 tasse) de compote de pommes non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence d'amande
- 435 g (1 3/4 tasse) de boisson végétale, au goût

PRÉPARATION

1. Dans une moyenne casserole, porter à ébullition le rhum, le brandy et le miel. Ajouter les fruits séchés, les graines de chanvre, les amandes et les graines de citrouille. Bien mélanger, couvrir et cuire à feu doux cinq minutes.
2. Retirer du feu et laisser macérer 24 heures à la température de la pièce.
3. Le lendemain, avant de commencer, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
4. Dans un moyen bol, mélanger ensemble les ingrédients secs.
5. Dans un grand bol, battre au batteur électrique le miel et l'huile environ une minute. Ajouter ensuite les œufs, la compote de pomme et l'essence d'amande. Battre de nouveau, à vitesse maximale, environ deux minutes.



Ce gâteau est devenu notre version du traditionnel gâteau aux fruits de Noël. Mon père, qui en raffole, a toujours hâte au temps des Fêtes pour recevoir le sien en cadeau!

CONSEILS PRATIQUES

*** Moules** L'utilisation de petits moules aidera pour une cuisson optimale de ces gâteaux. Pour ma part, j'aime bien utiliser six petits moules de 9 cm x 14 cm (3,5 po x 5,5 po). Le temps de cuisson pourra varier en fonction de la grosseur des moules utilisés.

**** Emballage des gâteaux :** Lorsqu'ils sont bien refroidis, vous pouvez les badigeonner de rhum ou de brandy, au goût. Cette étape est facultative mais elle aide à la conservation au réfrigérateur, si vous ne congélez pas tous. Envelopper les gâteaux d'une pellicule plastique et les recouvrir ensuite de papier d'aluminium.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	250 Calories
Lipides: 12 g	18 %
Saturés 1,5 g	
Trans 0 g	8 %
Polyinsaturés: 2,5 g	
Oméga-6: 2 g	
Oméga-3: 0,2 g	
Monosaturés: 7 g	
Cholestérol: 25 mg	
Sodium: 40 mg	2 %
Glucides: 28 g	9 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 12 g	
Protéines: 5 g	
Vitamine A	6 %

6. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec la boisson végétale. Commencer et finir par les ingrédients secs. Battre après chaque addition, puis continuer de battre à vitesse maximale du batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ une à deux minutes supplémentaires.
7. À la spatule, en pliant délicatement la pâte, ajouter ensuite le mélange de fruits et de noix macérés la veille dans le mélange d'alcool. S'assurer qu'ils sont répartis uniformément dans la pâte.
8. Verser la pâte dans des moules* huilés et recouverts d'un papier parchemin au fond. Décorer le dessus, au goût (voir photographie jointe).
9. Cuire sur la grille centrale environ 70 minutes, ou jusqu'à ce que cure-dent inséré au centre en ressorte propre (couvrir le gâteau de papier d'aluminium s'il vient à dorer trop rapidement). 10. Laisser refroidir complètement les gâteaux sur une grille, sans les démouler. (il faut procéder ainsi pour les gâteaux aux fruits).
10. Lorsque les gâteaux sont complètement refroidis, les démouler et les emballer tel que décrit.**
11. Ces gâteaux se conservent jusqu'à trois semaines au réfrigérateur. Vous pouvez aussi les congeler et les laisser décongeler au réfrigérateur ou à la température de la pièce avant de les servir. Ils seront délicieux légèrement réchauffés, ce qui fait ressortir juste à point le parfum de l'alcool.

Vitamine C	2 %
Calcium	8 %
Fer	10 %
Magnésium	20 %
Manganèse	30 %
Zinc	10 %

