



Gâteau Reine Elizabeth

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

PORTIONS : 12
PRÉPARATION : 25 MINUTES
CUISSON : 25-30 MINUTES

INGRÉDIENTS

Gâteau :

- 220 g (1 1/2 tasse) de dattes, dénoyautées et coupées en 2
- 250 g (1 tasse) d'eau
- 235 g (1 2/3 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 2 oeufs larges (110 g)
- 120 g (1/2 tasse) de miel
- 85 g (1/3 tasse) de compote de pommes
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 50 g (1/2 tasse) de noix de Grenoble, hachées

Garniture au sucre à la crème

- 70 g (1 tasse) de noix de coco râpée, non sucrée
- 180 g (1 tasse) de cassonade (ou 110 g (1/2 tasse) de sucanat si vous suivez le régime hypotoxique)
- 60 ml (4 c. à table) de crème (ou de crème de soja pour une version sans produits laitiers)
- 90 ml (6 c. à table) de beurre (ou de margarine pour une version sans produits laitiers)

PRÉPARATION

Gâteau :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po).
2. Dans une casserole, porter les dattes et l'eau à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Au besoin, écraser les dattes à l'aide d'un pilon une fois qu'elles sont cuites.
3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
4. Dans un autre bol, combiner l'oeuf, le miel, la compote de pommes, l'huile et l'essence de vanille. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux (environ 2 minutes). Ajouter la purée de dattes et battre de nouveau.
5. Incorporer le mélange sec aux liquides et battre, toujours à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 1



VALEUR NUTRITIVE

Par portion	180 Calories
Lipides: 10 g	15 %
Saturés 4,5 g	
Trans 0 g	23 %
Polyinsaturés: 1 g	
Oméga-6: 0,7 g	
Oméga-3: 0,2 g	
Monoinsaturés: 4,5 g	
Cholestérol: 25 mg	
Sodium: 75 mg	3 %
Glucides: 22 g	7 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 10 g	
Protéines: 2 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	6 %
Fer	6 %
Magnésium	10 %
Manganèse	25 %
Vitamine B12	10 %

minute). Ajouter les noix et mélanger le tout.

6. Verser la pâte dans le moule et cuire sur la grille centrale du four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Retirer du four.

Garniture :

1. Dans une petite casserole, porter à ébullition les ingrédients de la garniture. Laisser mijoter pendant 2 minutes en remuant fréquemment.
2. Étendre sur la gâteau et le remettre au four pendant 5 minutes. Pour ceux qui préfèrent un glaçage un peu "croquant" sur le dessus, simplement porter le four au mode griller (*broil*), surveiller attentivement et retirer du four dès que la garniture commence à doré.