



Gâteau aux carottes et à l'orange

sans farine ni sucre

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de carottes râpées
300 g de farine d'amande
150 g de noix de coco
râpée non sucrée
*(facultatif, pour plus de
texture)*
6 gros œufs
150 g d'orange en purée
*(mélangez 1 à 2 oranges
pelées jusqu'à consistance
lisse ; utilisez le fruit entier
pour plus de saveur)*
80 g de sirop d'érable ou
80 ml d'huile de noix de
coco fondue ou d'huile
d'olive
10 g d'extrait de vanille
10 g de levure chimique
5 g de bicarbonate de
soude
5 g de cannelle moulue
5 g de noix de muscade
moulue
Pincée de sel

Pour le glaçage

40 ml de jus d'orange

MODE DE PRÉPARATION

Étape 1 : Préchauffer et préparer

- Préchauffez votre four à 175 °C.
- Graissez et tapissez un moule à gâteau de papier sulfurisé.
- Râpez finement les carottes et réservez-les.
- Mixez les oranges pelées (y compris la pulpe) pour obtenir une purée lisse. Cela ajoutera une douceur et de l'humidité naturelles au gâteau.

Étape 2 : Mélangez les ingrédients humides

- Dans un grand bol à mélanger, fouettez les œufs, la purée d'orange, le miel (ou sirop d'érable), l'huile de noix de coco fondue et l'extrait de vanille jusqu'à consistance lisse.

Étape 3 : Combinez les ingrédients secs

- Dans un bol séparé, mélangez la farine d'amande, la noix de coco râpée (si vous l'utilisez), la levure chimique, le bicarbonate de soude, la cannelle, la noix de muscade et le sel.
- Ajoutez progressivement les ingrédients secs au mélange humide, en remuant doucement jusqu'à ce qu'ils soient combinés.

Étape 4 : Incorporez les carottes

- Incorporer les carottes râpées jusqu'à ce qu'elles soient uniformément réparties dans toute la pâte. Le mélange sera épais, mais humide.

Étape 5 : Faites cuire le gâteau

- Versez la pâte dans le moule préparé et lissez le dessus avec une spatule.
- Cuire au four pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre ou avec quelques miettes humides.

Étape 6 : Refroidir et glacer (facultatif)

- Laissez le gâteau refroidir dans le moule pendant 10 minutes, puis transférez-le sur une grille pour qu'il refroidisse complètement.
- Pour le glaçage, fouettez le jus d'orange et le miel (ou édulcorant) jusqu'à ce qu'ils soient lisses. Arrosez sur le gâteau refroidi et saupoudrez de zeste d'orange pour une explosion de fraîcheur.

Étape 7 : Servir et déguster

- Tranchez le gâteau et servez-le tel quel ou avec une cuillerée de yaourt grec, de crème fouettée ou de crème de noix de coco pour plus d'indulgence.

Pourquoi vous allez adorer cette recette :

- Sain et sain : Sans farine raffinée ni sucre, ce gâteau est riche en nutriments et parfait pour ceux qui suivent des régimes sans gluten, à faible teneur en glucides ou à alimentation saine.
- Naturellement sucré : La combinaison de carottes, d'oranges et d'une touche de miel crée une saveur naturellement sucrée sans avoir besoin de sucre ajouté.
- Humide et savoureux : Les carottes râpées et la purée d'orange gardent le gâteau incroyablement humide et débordant de bonté d'agrumes.

Conseils pour réussir :

- Utilisez des oranges fraîches : inclure le fruit entier (moins les graines et le noyau) ajoute une douceur naturelle et des fibres au gâteau.
- Ajustez la douceur : goûtez la pâte avant la cuisson - si vous la préférez plus sucrée, ajoutez plus de miel ou un édulcorant sans sucre.

- › Laissez-le refroidir complètement : le gâteau se raffermir au front et à mesure qu'il refroidit, alors résistez à le trancher trop tôt.

Façons de profiter de votre gâteau aux carottes et aux oranges :

- › Pour le petit déjeuner : Associez une tranche à une tasse de thé ou de café pour un début de journée nutritif.
- › Comme collation : Emballez des tranches individuelles pour une friandise rapide et portable.
- › Pour le dessert : Servir avec une cuillerée de crème fouettée ou un filet de chocolat noir pour une finition décadente.
- › Préparation des repas : Conservez les restes dans un récipient hermétique à température ambiante jusqu'à 3 jours ou congelez les tranches pour un stockage plus long.

Ce gâteau aux carottes et aux oranges sans farine ni sucre est la preuve qu'une alimentation saine ne signifie pas sacrifier la saveur ou l'indulgence. Avec ses notes d'agrumes vibrantes, sa mie tendre et ses ingrédients sains, c'est un dessert que vous pouvez apprécier à tout moment de la journée. Que vous cuisiniez pour vous-même, que vous partagiez avec vos proches ou la Sangha, ce gâteau deviendra certainement un nouveau favori.