

Idées recettes: Cakes santé

Le banana bread classique

Ingédients pour 12 portions (dans un moule à cake)

- 3 bananes bien mûres
- 210g de farine (semi-complète, carrefour)
- 80g de cassonade
- 110g de beurre mou
- 2 œufs
- 3 càc de cannelle
- 2 càc de levure
- ¼de càc de sel

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Fouetter la cassonade avec le beurre.
- Ajouter les œufs un à un.
- Ecraser deux bananes puis les ajouter au mélange, sans cesser de fouetter.
- Dans un autre récipient, mélanger la farine, la levure, la cannelle et le sel. Puis les incorporer à la première préparation.
- Verser la pâte dans un moule préalablement beurré.

Décoration : 1 banane et 40g de cassonade

- Couper la dernière banane en deux dans le sens de la longueur et disposer les deux moitiés sur le cake. Saupoudrer de cassonade et enfourner 45 minutes.
- Laisser tiédir avant de démouler.

Quatre quarts aux pommes allégé en matières grasses

Ingédients pour 10 personnes

- 200g de farine
- ½sachet de baking powder
- 150g de sucre
- 4 œufs
- 100 ml de lait ½écrémé
- 100g de beurre
- 1 pomme coupée en dés et arrosée de jus de citron
- 1 arôme rhum

Préparation :

mélanger la levure et la farine

Battre le beurre avec le sucre pour obtenir un mélange blanc mousseux

Ajouter le lait et puis la farine

Ajouter pour terminer la pomme et l'arôme

Cuire 40 minutes à 180°C

Gâteau renversé à l'ananas (pour 8-10 personnes)

Ingédients :

- 2 œufs
- 500g de fromage blanc maigre (ou à 20%)
- 60g de sucre fin
- 100g de farine de froment
- 8 tranches d'ananas au sirop (au jus)
- 2 cùs de sucre cristallisé

Préparation:

- Préchauffer le four à 175°C
- Chemiser un moule à fond amovible de papier cuisson
- Séparer le blanc des jaunes d'œuf
- Mélanger le fromage blanc, le sucre, le jaune d'œuf, la farine
- Battre les blancs en neige et les incorporer au mélange
- Parsemer le sucre cristallisé dans le fond du moule.
- Placer les tranches d'ananas puis verser la pâte
- Cuire au four préchauffé durant 25-30 minutes à 175°C
- Sortir le gâteau et le laisser refroidir dans le moule
- Démouler le gâteau de telle sorte que les tranches d'ananas soient visibles

Cake choco-courgette (pour 10 personnes)

Ingédients :

- 200g de courgette épluchée et épépinée
- 100g de chocolat noir
- 2 cùs de cacao amer non sucré
- 120g de sucre fin (ou cassonade)
- 4 œufs
- 2 cùs de farine
- 1 cùc de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Préchauffer le four à 150°C
- Nettoyez, épluchez et épépinez la courgette. Coupez-la en dés
- Faire fondre le chocolat au bain marie
- Cuire la courgette à la vapeur quelques minutes (10min.) puis mixez la en purée
- Ajouter le chocolat fondu et laisser refroidir 5 minutes
- Ajouter les jaunes d'œufs, le sucre, la farine, la levure et le sel
- Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation
- Répartir la pâte dans un moule et enfourner 40 minutes à 180°C

Bonne dégustation

Se mange froid. Conserver au frigo

*Madeleines aux petites pois et au pralin**

(*Recette inspirée de l'ouvrage « Dessert aux légumes », Strouck N., Dr Solsona F., Ed. Larousse.)

Ingédients pour 30 pièces:

- 180g de purée de petits pois (surgelés ou conserve bien rincés/égouttés)
- 30g de pralin
- 2 œufs
- 60g de sucre semoule
- 35g de sucre glace
- 200g de farine
- 1/2 sachet de baking powder
- 120g de beurre fondu
- 2 càc de lait écrémé

Préparation :

- Fouetter les œufs avec les sucres jusqu'à ce que le mélange double de volume
- Incorporer la farine et la levure
- Verser ensuite le beurre fondu et mélanger
- Terminer par la purée de petits pois et le lait
- Filmer et réserver 30 minutes au réfrigérateur
- Préchauffer le four à 210°C
- Remplir le moule à madeleine d'une belle càc de pâte
- Parsemer de pralin et cuire 10 minutes

Attendre le refroidissement pour déguster.

Carott'cake (8-10 personnes) Gâteau de carottes à l'orange (8-10 personnes)

Ingédients :

- 350g de carottes
- 3 œufs
- 150g de cassonade (+ 20 pour le moule)
- 1 pincée de quatre-épices
- 80g de farine
- 80g de poudre d'amandes
- 150ml de jus d'orange
- 80g de beurre (ou d'huile de Tournesol)
- sucre glace

Préparation :

- Laver, éplucher et râper les carottes
- Fouetter les œufs avec la cassonade, ajouter le quatre épices
- Ajouter les carottes ensuite la farine et la poudre d'amandes
- Délayer avec le jus et ajouter ensuite le beurre fondu

- Préchauffer le four à 180°C. beurrer légèrement un moule et saupoudrer de cassonade
- Verser la préparation et enfourner pour 40 minutes environ
- Saupoudrez légèrement de sucre glace le gâteau refroidi

Recette du clafoutis aux pommes

Ingédients pour 8 personnes :

- 400g de pomme (net)
- 1 càs de jus de citron
- 4 œufs
- 100g de sucre semoule
- 20g de sucre vanillé
- 100g de farine de froment
- 300ml de lait 1/2 écrémé
- 5g de matière grasse
- Cannelle en poudre

Préparation :

- Laver et éplucher les pommes
- Les couper en lanières et les citronner
- Battre les œufs en omelette
- Ajouter les sucres et battre à nouveau
- Verser progressivement la farine tamisée sans cesser de battre
- Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse
- Incorporer le lait et mélanger
- Graisser un plat en pyrex et répartir les pommes dans le fond
- Saupoudrer de cannelle
- Verser la pâte par-dessus
- Cuire 30 minutes à 180°C

Variantes : les pommes peuvent être remplacées par d'autres fruits frais (ex : prunes, cerises dénoyautées, reines claudes, mirabelles ...) ou par des fruits au jus ou au sirop.