

L'atelier des Chefs

GÂTEAU AUX CAROTTES



*Atelier des chefs avec la cheffe
Ève Duhamel*

Pour 12 portions

Ingrédients:

Gâteau:

- 1/4 tasse farine d'avoine bio
- 1/4 tasse farine blé entier bio
- 1 c à soupe (15 ml) farine de coco
- 2 c à soupe (30 ml) farine d'amandes
- 1 c à soupe (15 ml) sucre de canne
- 1 c à soupe (15 ml) levure alimentaire
- 1 c à soupe (15 ml) poudre à pâte
- 1 c à thé (5 ml) gingembre moulu
- 1 pincée de sel

- 1 moyenne patate douce
(1 1/2 tasse en cube 1''x 1'' = 187,5 g de purée)
- 1 œuf entier
- 2 blancs d'œuf
- 2 c à soupe (15 ml) yogourt nature 0 matière grasse
- 3/4 tasse (2 moyennes) carottes râpées
- 100 ml huile de coco fondue
- 10 ml essence vanille pure

L'atelier des Chefs



GÂTEAU AUX CAROTTES



*Atelier des chefs avec la cheffe
Ève Duhamel*

Glaçage:

100 g Mascarpone
75 g Philadelphia léger
2 c à soupe (15 ml) de miel crémeux bio

Garniture:

1 carotte moyenne
1 c à soupe (15 ml) sirop d'érable
1 c à thé de cacao
10 g graines de citrouille

Méthode:

Gâteau:

Préchauffer le four à 360 degrés F.

Au préalable, bouillir les patates douces, égoutter et essorer sur du papier brun. Piler et laisser reposer. Graisser et enfariner un moule 8"x11" allant au four. Dans un cul de poule, mélanger tous les ingrédients secs (farine d'avoine, farine de blé, farine de coco, farine d'amandes, sucre de canne, levure alimentaire, poudre à pâte, gingembre moulu et sel).

Dans un autre cul de poule, battre l'œuf entier et les blancs d'œuf, incorporer le yogourt, l'huile de coco fondue, la purée de patates douces, les carottes râpées et l'essence de vanille. Dans un deuxième temps, y incorporer le mélange sec. Mettre cet appareil dans le moule, cuire 55-60 minutes. Laisser refroidir et démouler. Couper en deux, sur le sens de la longueur.



Cuisines Collectives



L'atelier des Chefs

GÂTEAU AUX CAROTTES



*Atelier des chefs avec la cheffe
Ève Duhamel*

Glaçage:

Mélanger le Mascarpone, le Philadelphia et le miel, réserver et mettre au froid 30 minutes.

Garniture:

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir la carotte râpée et le sirop d'érable (carotte confite), réserver.

Dans une petite poêle, faire torréfier les graines de citrouille, hacher et réserver.

Montage:

Dans un plat de service, y mettre la moitié du gâteau, étendre 4 c à soupe (60 ml) du glaçage, déposer la deuxième moitié du gâteau, étendre le reste du glaçage sur le dessus et les côtés du gâteau. Repartir la carotte confite, les graines de citrouille et le cacao.

Diviser en 12 Portions, réfrigérer ou congeler ou servir.

Valeur nutritive par portion

Glucides : 23gr

Protéines : 9.4 gr

Lipides 7 gr