

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 8/10 personnes



Durée totale : 2h



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 60 min

Matériel :

Vitalité 6000

Grande cocotte

Moule à cake en porcelaine

Ingrédients :

- 100 g de purée de noisettes
- 150 g de sucre de canne blond
- 180 g de farine de riz
- 40 g de féculé de pomme de terre
- 40 g d'arrow-root
- 3 œufs
- 2 citrons jaunes bio
- 1 sachet de poudre à lever
- 20 g de lait d'amande sans sucre
- 30 g de graines de chia
- 6 cuillères à soupe d'eau

Cuisson : 60 min

Inversion à 30 min

HAUT : maxi 20 min puis mini

BAS : maxi 10 min puis mini

ATTENTE AVANT D'OUVRIR :

10 min

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Cake au citron et aux graines de chia (sans gluten - sans lactose)

- 1 Dans un saladier, mélangez la farine de riz, la féculé de pomme de terre, l'arrow-root, la poudre à lever et les graines de chia.
- 2 Dans un autre récipient, battre ensemble la purée de noisette et le sucre afin d'obtenir un mélange crémeux. Incorporez les œufs un à un tout en continuant de bien mélanger. Ajoutez le lait d'amande puis le jus des deux citrons ainsi que leur zeste.
- 3 Incorporez à cette préparation le mélange précédent. Mélangez pour que le tout soit bien homogène.
- 4 Laissez reposer 30 mn dans le réfrigérateur.
- 5 Versez dans le moule à cake huilé et très légèrement fariné.
- 6 Ajoutez les cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte, placez le moule au fond de la cocotte, fermez et mettez en cuisson.

Conseils / notes :

Pour parfaire la présentation, il est possible de faire un sirop au citron et de badigeonner l'extérieur du cake.

- Portez à ébullition 75 g d'eau et 75 g de sucre de canne blond et ajoutez de très fines rondelles de citron et de très fines tranches de gingembre frais. Laissez mijoter 10 min. Une fois le cake badigeonné, récupérez les tranches de citron et de gingembre pour décorer le gâteau. En outre, le sirop permet de garder le cake moelleux plus longtemps.
- Les graines de chia présentent un intérêt nutritionnel incontestable et de plus leur croquant délicat dans le moelleux du cake est très agréable. Les graines de chia sont naturellement riches en fibres alimentaires et en "bons gras". Elles renferment 15 % à 17 % d'oméga-3 sous la forme d'acide alpha-linolénique (AAL). Les graines contiennent également 5 % à 8 % d'acide gamma-linolénique (AGL), un oméga-6, ce qui ajoute à leur intérêt. En effet, certaines personnes ne sont pas en mesure de synthétiser cette substance et ont donc besoin d'une source directe.

