

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4 personnes



Durée totale : 1h



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 45 min

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base + plat en porcelaine

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 1 oeuf
- 100 g de graisse de coco à température ambiante
- 130 g de farine de riz
- 35 g de sucre blond de canne
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 600 g de mirabelles
- 2 cuillères à soupe de sucre blond de canne
- 1 noisette de graisse de coco pour graisser le moule
- 4 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

Cuisson : 45 min

Inversion à 20 min

HAUT : maxi jusqu'à dorage puis mini

BAS : maxi 35 min puis "0"

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.

Sablé de Mirabelles

(sans gluten, ni lactose)

1 Dans un saladier, écrasez à la fourchette la graisse de coco avec l'oeuf, le sucre et le sel. Mélangez-bien le tout et versez peu à peu la farine et travaillez la pâte à la fourchette.

2 Finissez de travailler la pâte à la main pour former une belle boule.

3 Graissez le moule et saupoudrez-le de sucre.

4 Dénoyautez les mirabelles avec un petit couteau pointu.

5 Disposez les mirabelles dans le moule côte à côte, en les serrant bien (photo 1).

6 Étalez la pâte pour bien recouvrir les mirabelles (photo 2) et piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.

7 Installez le moule dans la cocotte et ajoutez 4 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte.

8 Fermer et mettez en cuisson.

9 Sortez le moule de la cocotte. Glissez une lame de couteau entre le moule et la pâte afin de décoller légèrement le gâteau et démoulez l'ensemble d'un demi-tour sur un autre plat.

Remarques :

Le fait de faire cuire les mirabelles sous la pâte, permet de garder le croquant de la pâte et de ne pas être imbibée du jus des fruits. Ce gâteau peut se déguster tiède ou froid.



photo 1



photo 2

