

Cake citron pavot

Préparation : 15 min
Cuisson : 60 min
Haut : mini 40 min puis maxi
Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 40 min

Ingrédients :

Pour 10 à 12 personnes
Utilisez la grande cocotte*
+ moule à cake en porcelaine

- 3 œufs
 - 180 g de sucre
 - 120 g de beurre fondu
 - 150 g de farine
 - 50 g de fécule de maïs
 - 1/2 cuillère à café de levure chimique
 - 3 citrons (jus + zestes)
 - 2 cuillères à soupe de graines de pavot
 - 25 g de poudre d'amandes
- 15 cl ou 150 g d'eau au fond de la cocotte

* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 à 8 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients.
Cuisson : 50 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

| | Pour 1 part | % des AQR |
|-----------|-----------------------|-----------|
| Energie | 988,8 kJ / 236,4 kcal | 11,8 % |
| Protéines | 3,8 g | 7,6 % |
| Lipides | 11,3 g | 16,1 % |
| Glucides | 28,7 g | 11 % |

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Faites fondre le beurre avec les zestes des 3 citrons.
- 2 Mélangez le sucre avec les œufs. Ajoutez ensuite le jus des 3 citrons (soit environ 50 g) et mélangez de nouveau.
- 3 Incorporez la farine, la poudre d'amandes, la fécule de maïs et la levure. Terminez en ajoutant le beurre fondu et les graines de pavot.
- 4 Beurrez et farinez votre moule puis versez-y la préparation. Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, puis le moule à cake. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Note du chef : la cuisson basse température à L'Omniseur Vitalité® permet de préserver le goût du citron qui serait plus dispersé dans un four traditionnel à haute température. La cuisson démarre dans une ambiance vapeur et le moelleux du cake ainsi réalisé, est accompagné de plus d'un léger dorage appétissant.

Atouts nutrition :

Glucides *page 71*
Antioxydants *page 70*
Manganèse *page 71*
Magnésium *page 71*
Vitamine E *page 73*

Le citron est un agrume source de vitamine C qui joue un rôle essentiel pour la santé. Un apport régulier de flavonoïdes, contenus dans les agrumes, intervient favorablement sur la santé du cœur et des artères. Les flavonoïdes auraient un effet bénéfique sur la vasodilatation coronarienne et sur l'oxydation du "mauvais" cholestérol (LDL).