

Gâteau renversé à la rhubarbe

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
Haut : maxi 20 min puis mini
Bas : mini
Inversion : 20 min
Attente : 20 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la grande cocotte*

- 500 g de rhubarbe
- 50 g de cassonade
- 2 g d'agar-agar
- 125 g de cerises (facultatif)
- 50 g de poudre d'amandes
- 1/2 jus de citron
- 5 œufs
- 100 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 100 g de farine
- 25 g d'huile d'olive

* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 30 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

| | Pour 1 part | % des AQR |
|-----------|-----------------------|-----------|
| Energie | 1025,7 kJ /244,9 kcal | 12,2 % |
| Protéines | 7,1 g | 14,5 % |
| Lipides | 9,8 g | 14 % |
| Glucides | 29,3 g | 11,3 % |

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

Préparation :

- 1 Graissez le fond de la cocotte. Mélangez la cassonade avec l'agar-agar et saupoudrez sur le fond de la cocotte.
- 2 Épluchez les tiges de rhubarbe, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis disposez-les côte à côte dans le fond de la cocotte. Ajoutez le jus du demi-citron, les cerises dénoyautées et coupées en morceaux. Saupoudrez de poudre d'amandes.
- 3 Mélangez les œufs, le sucre, la levure, la farine et l'huile d'olive. Versez cette préparation sur la rhubarbe. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 4 Après cuisson, attendez 20 minutes avant d'ouvrir. Démoulez en renversant la cocotte sur une planche.

Note du chef : cette recette à base de rhubarbe est à la fois très simple et gourmande. L'Omnicuseur Vitalité® restitue parfaitement le goût de la rhubarbe qui cuit dans peu de sucre.

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Glucides page 71

Vitamine C page 73

Antioxydants page 70



La rhubarbe, fruit à la saveur acidulée, est faible en calories et riche en fibres. Elle contient également de la vitamine C et des antioxydants qui luttent contre l'effet des radicaux libres.