

Cake marbré matcha & curcuma

Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min
Haut : mini 40 min puis maxi
Bas : maxi 15 min puis mini
Inversion : 30 min

Ingrédients :

Pour 10 à 12 personnes

Utilisez la grande cocotte*

+ moule à cake en porcelaine

- 3 œufs
 - 150 g + 20 g de sucre pour les blancs
 - 120 g de beurre fondu + 20 g pour le moule
 - 160 g de farine + 1 cuillère à soupe pour le moule
 - ½ cuillère à café de levure
 - 5 cl ou 50 g de jus de citron
 - 5 cl ou 50 g de lait
 - 10 g de thé matcha en poudre
 - 10 g de curcuma
- 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 les ingrédients d'un tiers. Cuisson : 40 min - Inversez à mi-cuisson.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	902,4 kJ / 216 kcal	10,8 %
Protéines	3,5 g	7 %
Lipides	11,1 g	15,8 %
Glucides	24,9 g	9,6 %

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

Préparation :

- 1 Beurrez et farinez le moule à cake. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- 2 Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez le jus de citron, le lait, la farine (mélangée avec la levure), terminez par le beurre fondu.
- 3 Divisez la pâte en deux parties. Parfumez l'une de thé matcha et l'autre de curcuma. Montez les blancs en neige avec le sucre et ajoutez-en la moitié dans chaque pâte.
- 4 Versez les pâtes dans le moule en alternant les couleurs. Passez une lame de couteau en faisant des zigzags dans votre moule pour marbrer l'ensemble. Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, fermez et mettez en cuisson.

Note du chef : la cuisson basse température bonifie la texture du cake. Le goût et la couleur naturels des ingrédients sont préservés.

Atouts nutrition : Antioxydants page 70

Le curcuma a un fort pouvoir anti-inflammatoire grâce à la curcumine qu'il contient. L'absorption de cette curcumine au niveau intestinal est favorisée par la consommation de poivre noir au cours du même repas. Le matcha est, quant à lui, intéressant pour sa teneur en protéines et en magnésium. Ces deux épices constituent également une source d'antioxydants.