



CAKE AUX EPINARDS

pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g d'épinards frais équeutés
- 230 g de farine (de blé, de riz, ou en association : 130 g de riz, 100 g de fécule ou petit épeautre)
- 130 g de sucre
- 1 CàC de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 pincée de sel
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 CàS de purée de noix de cajou
- 20 cl d'eau à température ambiante
- 1 CàS de vinaigre de cidre

INFOS NUTRITION

Épinards : Réduit la part de sucre du gâteau. Riche en fibres et allié de l'estomac (gastrites, brûlures). Son taux en fer, plus bas que le cacao ou les lentilles par ex., est peu assimilable par l'organisme.

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°.
- Laver, égoutter et équeuter les épinards crus.
- Verser tous les ingrédients secs (farine, sucre, bicarbonate, sel) dans un saladier. Bien mélanger.
- Dans un blender, mixer les épinards avec l'huile, la purée de cajou, l'eau et le vinaigre. Verser cette préparation sur les ingrédients secs, et mélanger à la maryse jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux.
- Dans un moule à cake préalablement huilé, verser la préparation, puis enfourner pour 40 min environ. Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau au centre du cake. Si elle ressort propre, le gâteau est cuit. Vous pouvez saupoudrer d'un peu de sucre glace, ou servir avec une sauce chocolat blanc pour les gourmands.

Huile d'olive : bon gras végétal, oméga 9, en remplacement du beurre

Noix de cajou : riche en protéines, bon gras végétal, en remplacement des oeufs.

