

Recette #dessert

Petits cakes vapeur pommes-myrtilles

Temps de préparation : 10 min | Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients pour 5 petits cakes

45g de farine de sarrasin
45g de farine de blé T110
ou de petit épeautre
*pour une version sans gluten,
remplacer la farine de blé T110
par de la farine de riz*
1 oeuf label bleu-blanc-cœur
15g d'huile d'olive + un peu
2 petits pommes Bio
3 c. à soupe de myrtilles
fraîches ou surgelées
3 c. à soupe d'eau
3 c. à soupe de sucre complet
type rapadura
1 c. à café de cannelle
½ sachet de poudre à lever avec
ou sans gluten

Étapes

1/ Laver les pommes à l'eau claire et les sécher. Les éplucher si elles ne sont pas bio. Les tailler en quartier puis ôter le cœur avec un couteau

2/ À l'aide d'une râpe type râpe pour carottes, râper les pommes dans un saladier

3/ Ajouter aux pommes râpées : les farines, l'oeuf, l'huile d'olive, l'eau, le sucre complet, la cannelle et la poudre à lever

4/ Mélanger énergiquement à l'aide d'un fouet puis ajouter les myrtilles et remuer à nouveau à l'aide d'une spatule ou maryse

5/ Huiler avec l'huile d'olive 2 petits ramequins individuels à l'aide d'un pinceau (ou directement avec vos doigts bien propres) et tapisser éventuellement les parois avec un peu de farine (n'importe laquelle) afin de faciliter le démoulage

6/ Dans une casserole dont le diamètre est compatible avec votre panier vapeur universel, porter à ébullition ⅓ de son volume d'eau. Placer les ramequins remplis dans le panier puis un torchon ou une serviette de table propre avant de placer le couvercle. Cette astuce évite que les gouttes d'eau formées sous le couvercle ne retombent sur les cakes - *Si vous utilisez du gaz, faites bien attention à ce que le tissu reste loin de la flamme* -

7/ Cuire à feu moyen pendant 45 minutes. Pour les 5 petits cakes, il sera nécessaire de faire 2 "fournées". Sinon, vous pouvez au préalable diviser les quantités de la recette par 2

Vous n'avez pas de panier vapeur ?

- Utilisez le panier de votre cocotte minute ou bien, si vous en êtes équipée votre four ou cuiseur vapeur

Ces petits cakes se congèlent très bien une fois refroidis pour une durée de 3 mois maximum

#Leconseilnutritionnel

La cuisson à la vapeur est une cuisson lente et douce. Elle est particulièrement intéressante car elle permet de préserver au maximum les micronutriments contenus dans les ingrédients de cette recette et d'éviter l'action pro-inflammatoire des cuissons fortes type cuissons au four à plus de 180°C. Dans cette recette, la pomme râpée permet de sucrer naturellement la préparation. Les farines de sarrasin, de blé complet et de petit épeautre sont quant à elles riches en fibres et vont modérer l'impact de ce dessert peu sucré sur votre glycémie. La cannelle, épice anti-oxydante et puissant anti-inflammatoire, aide également à mieux réguler la glycémie. Lorsque l'on souffre de SOPK ou d'endométriose, il est conseillé de limiter les pics de glycémie souvent provoqués par une alimentation trop riche en sucres rapides afin de soulager les symptômes et de prévenir leur évolution