



Cake presqu'entièrement carottes

En deux mots :

Un cake en version végétarien, tout carottes, légumes et fanes pour ne rien jeter, au goût un peu "vert" et avec des graines de tournesol pour un cocktail de fibres, de vitamines, de minéraux. L'idée est bien sûr de ne rien jeter, mais aussi de se régaler.

A déguster chaud ou froid selon vos envies et à emporter partout, ballade, pique nique, bureau, salle de sport...

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes environ

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 500 g de carotte
- ▶ 100 brin de fanes de carottes
- ▶ 200 g de farine t80
- ▶ 10 g de levure chimique
- ▶ 100 g de skyr
- ▶ 4 pièce d'œuf
- ▶ 2 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 6 pièce de pruneaux secs
- ▶ 50 g de graines de tournesol
- ▶ 2 cuillère à café de curry
- ▶ 2 pincée de sel

Instructions

Peler les carottes et les couper en tronçons d'un demi centimètre environ.

Mettre une casserole d'eau à bouillir et plonger les carottes coupées dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.

Égoutter et refroidir les carottes rapidement dans une eau glacée, réserver.

Laver les fanes et enlever les tiges les plus grosses, puis hacher les fanes restantes, réserver.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure alimentaire, le curry et le sel.

Ajouter le skyr, mélanger, puis ajouter les oeufs et mélanger à nouveau.

Ajouter l'huile, 40g de graines de tournesol et les fanes de carottes hachées et mélanger.

Ajouter les carottes cuites et mélanger à nouveau.

Beurrer et fariner un plat à cake.

Verser la moitié de l'appareil (la préparation) dans le moule à cake.

Poser les pruneaux secs au centre et recouvrir avec le reste de l'appareil.

Parsemer le dessus du cake avec les 10g de graines de tournesol restants.

Faire cuire à four chaud, environ 170°C, pendant 35 minutes (vérifier la cuisson et la prolonger au besoin).

Accompagnement :

A accompagner par une salade verte ou des poireaux vapeurs avec un filet d'huile d'olive.

Astuces :

Un sachet de levure alimentaire pèse 11g, vous pouvez le mettre en entier, j'ai indiqué un poids, parce qu'il parfois possible de trouver la levure alimentaire en pot et non en sachet.

Le skyr peut être remplacé par du fromage blanc sans problème.

Le nombre de pruneaux secs peut varier selon leur taille.

Le temps de cuisson n'est donné qu'à titre indicatif, il dépend du four. Pour être sûr que le cake soit cuit, il suffit de le piquer avec la pointe d'un couteau, si elle ressort sèche c'est qu'il est cuit, sinon il faut prolonger la cuisson.

J'ai indiqué dans le recette qu'il faut peler les carottes, mais si vous réalisez ce cake avec des carottes bio ou cultivées sans pesticides et engrais chimiques, c'est beaucoup mieux, vous n'aurez ainsi pas à le faire et pourrez profiter des nutriments que la peau contient. De la même manière, une agriculture adaptée permettra de limiter normalement les engrais dans les fanes.

A décliner en version non végé selon vos envies.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.