

CAKE HALLOWEEN

Dimanche 18 Octobre 2020

Orange comme les citrouilles :

Cake Halloween : 8 parts et 4 sp vert □ – 3 spl bleu □ -3 spv violet □ par part

-400 g de dés de potimarron *

-160 g de farine

-1/2 sachet de levure alsacienne

-2 oeufs moyens *

-30 g de poudre de noisettes

-45 g de sugarly (sucralose)

-1 cuillerée à soupe de mélange pour pain d'épices

Cuire les dés de potimarron à la vapeur (cocotte-minute) pendant 10 minutes. Les écraser en purée.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Rajouter à cet écrasé de potimarron les oeufs, la poudre de noisettes, le sugarly et le mélange pour pain d'épices. Bien mélanger.

Verser en pluie la farine mélangée à la levure et bien fouetter.

Transvaser la pâte dans un moule à cake beurré.

Enfourner 50 minutes : 10 minutes à 180° puis 160 °

Sortir le cake du four, le laisser refroidir puis le démouler.





Pour 10 parts, comptez 3 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐

Si vous prenez un moule en silicone, pas besoin de le beurrer.

Pour les non adeptes du sucralose, ce cake requiert 90 g de sucre et la note monte vite : 6 sp vert☐☐☐ par part pour 8 parts

J'ai déniché la base de cette recette dans un « Cuisine Actuelle 2018 »

Pour le repas :asperges à la russe (3 sp vert☐ – 1 spl bleu☐ -1 spv violet☐-recette du 08 05 2017)-1 caille aux raisins et girolles (6 sp vert☐ – 6 sp bleu☐- 3 spv violet☐-recette du 03 02 2018)-100 g de skyr 0% (1 sp vert☐-0 spl bleu☐- 0 spv violet☐)-1 tranche de cake halloween (4 sp vert☐ -3 spl bleu☐-3 spv violet☐).Total : 14 sp vert ☐-10 spl bleu☐-7 spv violet☐

Très bon dimanche et régalez-vous !

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés