

Cake aux Carottes & Coco Râpée

Gâteau Moelleux — 100% Sans Gluten & Hyper Healthy

1. LISTE DES INGRÉDIENTS

- 300 g de carottes fraîchement râpées
- 180 g de noix de coco râpée
- 70 g de fécule (style Maïzena pour la version sans gluten) ou farine
- 130 g de sucre cassonade (recommandé pour ses notes ambrées)
- 3 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 1 c. à c. de cannelle & 1 c. à c. de curry (pour sublimer et relever le goût)
- 1 c. à c. de bicarbonate alimentaire (ou levure chimique)

Le Conseil du Chef : L'intégration des blancs montés en neige en deux temps est la clé technique absolue de cette pâtisserie sans gluten pour emprisonner l'air et assurer une texture souple, aérienne et alvéolée.

2. INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

- Préparation des œufs :** Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige à l'aide d'un fouet en ajoutant progressivement la moitié du sucre cassonade jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse et presque ferme.
- Mélange des composants secs :** Dans un grand récipient, mélangez la fécule, le bicarbonate, la noix de coco râpée, les épices (cannelle et curry) et les carottes préalablement râpées.
- Liaison de la base :** Incorporez les jaunes d'œufs ainsi que le reste du sucre cassonade au mélange sec. Mélangez de manière à bien homogénéiser l'ensemble.
- Incorporation délicate :** Ajoutez dans un premier temps un tiers des blancs d'œufs montés en neige pour détendre la pâte et l'alléger. Incorporez ensuite le reste très délicatement à l'aide d'une maryse afin de conserver un maximum d'air.
- Cuisson :** Préchauffez le four à 170 °C. Versez la préparation dans un moule de 20 cm préalablement tapissé de papier cuisson. Tapotez légèrement le moule sur le plan de travail pour chasser les bulles d'air excessives et enfournez pour environ 35 minutes (contrôlez la cuisson avec la pointe d'un couteau).