

Pour ma part j'aime cette période qui s'annonce et je suis une grande fan des recettes à base de courge, potiron, potimarron et autre et je vais certainement vous en présenter plus d'une, soit végétan soit en « crusine ».

Je commence par un cake tout doux végétan avec du potimarron au goût de châtaigne (à mon goût)

Ingédients :

- 210 g de farine sans gluten (120 gr de farine de riz, 50 de farine de coco, 40 de pois chiche ou autre)

- 150 de margarine fondue (ou huile neutre)



- 150 g de sucre de canne

- 1 sachet de levure (bio et sans gluten)

- 1 cuillère à soupe d'un mélange d'épices d'automne (cannelle, muscade, girofle, vanille, cardamome etc.)

- 200 g de purée de potimarron (cuit à la vapeur avec la peau si bio et mixé)

- 200 g de yahourt de soja

- facultatif : 50 à 100 g de pépites de chocolat et/ou de noix concassées ou autres

Préparation :

Mélange les ingrédients secs ensemble dans un saladier de taille moyenne, rajoute ensuite

les ingrédients humides : huile, yahourt et purée de potimarron.

La pâte, assez liquide, doit être lisse et homogène. Rajoute les pépites de chocolat et/ou les morceaux de noix.

Verse le mélange dans un moule à cake chemisé. Enfourne environ 45 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

C'est prêt ! Je te conseille d'attendre que le cake refroidisse avant de le sortir du plat, pour qu'il se tienne mieux.

A servir avec une bonne tasse de thé vert ou d'un thé noir un peu fumé !

A samedi prochain pour une nouvelle recette. N'hésite pas à partager si tu as apprécié cette recette ou si tu l'as adaptée j'en serai ravie.