

Les Cakes De Laurent

Sans gluten & Sans lait

Couverture :Thiphaine Renault
Correction : Hélène Dran Rinck, Thierry Caroy, Rose-Reine
Conception, photographie, mise en page, recettes : Laurent Dran

Site internet: www.lafaimdesdelices.fr
contact : laurent.dran@lafaimdesdelices.fr

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, sous
quelque forme que ce soit, réserver pour tous pays.

Dépôt légal: Novembre 2017

ISBN : 978-2-9545265-9-1

Version: 2.0

Laurent Druan

*Les Cakes
De Laurent*

Sans gluten & Sans lait



SOMMAIRE

Introduction	6	Cake aux cerises	54
Les ingrédients	8	Cake coco & kiwi	56
Le mix à cake	13	Cake aux fraises	58
Le matériel	16	Cake framboise & polenta	60
Trucs & Astuces	22	Cake à l'orange & graines de pavot	62
Cakes classiques		Cake aux poires	64
Cake au chocolat	26	Cake invisible aux pommes	66
Cake cacahuète & caramel	28	Cakes exotiques	
Cake au sirop d'érable	30	Cake des anges au citron vert	70
Cake marbré	32	Cake ball	72
Cake noisette	34	Cake aux carottes & aux noisettes	74
Pain d'épices	36	Cake aux courgettes & aux noix	76
Cake vanille	38	Cake crumble aux myrtilles	78
Cakes aux fruits		Cake forêt noire	80
Cake anglais	42	Cake au thé matcha	82
Cake abricot & pistache	44	Cake Mt Blanc	84
Cake ananas & coco	46	Cake Norvégien à la fraise	86
Cake à la banane	48	Cake Ô reo	88
Cake au citron	50	Mesures	90
Cake châtaigne & figue	52	Du même auteur	91



INTRODUCTION

Dans la famille des gâteaux de voyage, je voudrais le cake ! Ce n'est pas de ses voyages à travers le monde qu'il tient sa célébrité, mais tout simplement de sa facilité à être transporté dans un cartable, un sac à main, une lunch box ou une gamelle pour les plus anciens. C'est le roi des cours de récré et des goûters réussis ! Sa réalisation nécessite peu de temps et demande ni matériel spécifique ni savoir-faire en pâtisserie. C'est le gâteau parfait pour se remettre à la pâtisserie faite maison!

La pâtisserie sans gluten et sans lait peut sembler difficile et décourageante surtout après quelques échecs. Le plus difficile est surtout de trouver de bonnes recettes qui marchent à tous les coups. Vous allez être surpris de la texture, du goût et du volume des cakes de ce livre. Même les plus réticents seront conquis!

Ce livre va vous donner envie de faire des cakes et pourquoi pas d'oser créer de nouveaux mariages de saveurs, prendre tout simplement du plaisir dans la pâtisserie sans gluten et sans lait.

A travers ce livre, j'ai pris beaucoup de bonheur et de plaisir à travailler sur ces recettes. Je les ai voulues simples et gourmandes pour tous les petits et aussi les plus grands.



Les ingrédients

LES INGRÉDIENTS

Une très grande attention a été portée sur le choix des ingrédients pour les recettes de ce livre, afin de vous offrir de nombreux bienfaits et la satisfaction d'un ingrédient bien fait lorsque indispensable à son art!

La gomme de guar

Elle est issue d'une légumineuse récoltée en Inde. Elle se présente sous forme d'une poudre blanche très fine. Cette gomme a la particularité de former un gel avec l'eau lorsqu'elle est mélangée à de l'eau. Cette caractéristique permet de donner plus de souplesse aux pâtes et permet une meilleure conservation.



L'huile de coco

Il existe plusieurs grades, il est donc important de choisir dans les recettes qui de la margarine à 80% de matière grasse, mais la composition idéale est toujours la même. Une autre alternative intéressante est le beurre de coco, mais il est très onéreux et difficile à trouver. Tout simplement, je me suis tournée vers l'huile de coco bio et 100%.

Le poudre à lever

Ce le trouve sous le nom de levure chimique, poudre levante, poudre légère ou baking powder. Elle est constituée généralement d'un ingrédient acide, d'un ingrédient basique et d'un amidon. Comme pour le sucre glace, il faut faire attention au type d'amidon utilisé. Sous l'action de chaleur et de l'eau, la poudre à lever agit comme du gaz carbonique.

Le sel

Le sel fait bien partie de la palette des ingrédients du pâtisseries. C'est souvent utilisé comme exhausteur de goût. Pour mesurer, je préfère utiliser un volume, soit, parce qu'il est plus précis et plus facile à trouver. Il faut aller à l'essentiel avec juste du simple sel gris fin de type fleur de sel.

Les œufs

Il est important de choisir pour les recettes des œufs de taille M qui correspondent à un poids net de 50g. Si vous choisissez une autre taille, la recette risque de ne pas donner de bons résultats. En ce qui concerne la qualité, privilégiez les œufs bio, les œufs avec le code d'agriculture biologique ou l'équivalent de votre pays etc. C'est le premier chiffre inscrit sur l'œuf.



Fécule de pomme de terre

En pâtisserie sans gluten, on utilise souvent la fécule de pomme de terre. Elle est souvent associée à une autre farine de type farine de riz. Il faut savoir qu'elle est composée de 100% d'amidon de pomme de terre. Elle a un goût relativement neutre et permet d'apporter du moelleux et de coller dans les pâtisseries.

Le sucre glace

Le sucre glace est fabriqué à partir de sucre en poudre ultra finement broyé avec un ajout de l'amidon pour éviter l'agglomération du sucre. À ce niveau, les personnes celiakiques doivent faire attention au type d'amidon utilisé. On peut très bien trouver de l'amidon de riz, de maïs ou de la fécule de pomme de terre.

Vous pouvez très bien faire votre sucre glace maison.

Recette : mixer finement 100g de sucre en poudre avec 1g de fécule de pomme de terre.

L'extract de vanille

Si vous avez le choix, choisissez vos extraits de vanille en grande surface. Ils sont souvent composés d'un mélange de sucre caramélisé, juste additionné d'un arôme artificiel de vanille. Optez pour un extrait de vanille sans colorant, sans arôme artificiel, contenant de la vraie vanille avec les petits grains. La différence sera vraiment flagrante dans vos pâtisseries.

Un bon moyen de recueillir vos graines de vanille sèches dans les grains est de réaliser son propre extrait de vanille.

Recette : remplissez un pot à litière de fleurilles et y déposer toutes vos vanilles pressées. Attendez un mois minimum avant de l'utiliser. Vous pouvez également y ajouter de vos autres pressées et compléter avec du fleur.

Les agrumes

Consommer des quantités de ces fruits est bénéfique pour les fruits les plus riches en fibres et les plus riches en vitamine C. Les agrumes sont riches en fibres et en vitamine C. Les agrumes sont riches en fibres et en vitamine C. Les agrumes sont riches en fibres et en vitamine C.

Les laités végétaux

On a tendance à remplacer le lait de vache dans une recette de pâtisserie par un lait végétal. Même s'il s'agit d'un produit proche du lait, la composition nutritionnelle est vraiment différente. Vous pouvez vous faire une idée de l'écart en lisant la liste des ingrédients. Les produits à base de lait végétal sont souvent enrichis en vitamines et minéraux. Ils sont souvent enrichis en vitamines et minéraux. Ils sont souvent enrichis en vitamines et minéraux.

La farine de riz

C'est la farine la plus utilisée en pâtisserie et boulangerie végétales. Elle permet de bien structurer les pâtisseries végétales. Elle est riche en fibres et en vitamines. Elle est riche en fibres et en vitamines. Elle est riche en fibres et en vitamines.



Le Mix à Cake



Echantillon de farine de blé

M.

AS
BIO

LE MIX À CAKE

Le choix du mélange de farines sans gluten utilisé pour la confection de vos cakes favoris peut se faire de deux manières différentes.

1 - Achat d'un mix du commerce

De nombreux mélanges sont disponibles en supermarchés, magasins bio et sur internet. Ils contiennent généralement plusieurs farines, amandes, amaranthes et graines de sésame moulues, mais ils ne sont pas forcément adaptés aux personnes avec un usage régulier.

2 - Réalisation de son mélange maison

Certaines personnes utilisent des amaranthes et des graines de sésame moulues. Elles sont disponibles avec d'autres ingrédients. Elles ne sont pas adaptées à la réalisation de cakes.

Une demande croissante concerne l'achat d'un mélange à base de farine sans gluten avec un mélange d'amandes et de graines de sésame moulues. La farine de riz est la farine de riz la plus adaptée. Elle est souvent utilisée avec la farine sans gluten et les graines de sésame moulues. Le mélange de farine sans gluten permet de réaliser des

gâteaux de riz. Ces gâteaux sont cuits à basse température de cuisson et sont adaptés à la consommation.

Il est possible d'utiliser un autre mélange d'amandes avec une farine sans gluten pour compenser l'absence de gluten. C'est pourquoi un grand aggloméré d'amandes, farine et poudre d'amandes sont les ingrédients à utiliser.

Tous les ingrédients de ce mix sont faciles à trouver pour une grande variété de recettes. Elles sont adaptées à la réalisation d'un cake maison.

Il est possible d'utiliser un mix de farine sans gluten additionnée de poudre de farine de riz, poudre de pomme de terre, poudre d'amandes, graines de sésame et de sésame pour un grand aggloméré de votre mélange.

Ingrédients	Poids
Farine de riz	175 g
Poudre de pomme de terre	200 g
Poudre d'amandes	127 g
Graines de sésame	17 g



Le Matériel

LE MATÉRIEL

LE PETIT MATÉRIEL

BATTEUR ET MIXER

Pas besoin de robot très sophistiqué et onéreux pour faire de bons cakes. Un simple petit batteur électrique et un mixer feront l'affaire. Vous pouvez bien sûr vous passer du batteur en utilisant un bon fouet et de l'huile de coude !

MARYSE

Elle a également le nom de spatule en caoutchouc. On en trouve avec un manche rouge indiquant une utilisation possible avec les préparations très chaudes. Il faut les choisir avec un bout en caoutchouc souple pour bien pouvoir racler l'intérieur de vos saladiers.

SPATULE MÉTALLIQUE

C'est une spatule avec une poignée en plastique d'un côté, et de l'autre, une lame en inox pouvant atteindre entre 10 et 30 cm. C'est l'outil idéal pour étaler une crème et lisser le dessus.

FOUET

C'est presque l'instrument à tout faire. Il vous permettra de bien homogénéiser votre mix de farines, de mélanger votre pâte à cake et si le coeur vous en dit, battre les blancs en neige. Il en existe de différentes tailles en inox ou en silicone.

PINCEAU

Il ressemble beaucoup aux pinceaux que l'on trouve au rayon bricolage, mais il est préférable d'acheter des pinceaux adaptés au contact alimentaire, pour éviter l'ingestion de produits nocifs pour l'organisme. Il existe maintenant des pinceaux en silicone mais je trouve qu'ils ne donnent pas de bons résultats.

MOULE

Il existe de très nombreuses formes de moules avec des matériaux différents. Les moules métalliques transmettent mieux la chaleur et permettent ainsi d'avoir plus de volume et une meilleure caramélisation de la croûte. Les moules rectangulaires donnent de meilleurs résultats pour la hauteur de la bosse sur le dessus du cake.



ZESTEUR

Le zesteur de la marque Microplane est vraiment un outil formidable. Il vous permet de prélever facilement et très délicatement le zeste de vos agrumes sans enlever le ziste (partie blanche) amenant de l'amertume. C'est un bon investissement pour de nombreuses années.

LES INSTRUMENTS DE MESURE

POCHE À DOUILLE

Cela ressemble à un sac plastique en forme de triangle très pointu. Vous devez la munir d'une douille à son extrémité avant son utilisation. Vous trouverez des poches à douille jetables bien pratiques mais pas très écologiques ou des poches à douille réutilisables difficiles à nettoyer. Ne pas les prendre trop petites sous peine de voir dégouliner la préparation sur vos mains! Une fois maîtrisée, la poche à douille est un instrument merveilleux pour décorer vos cakes.

DOUILLE

Depuis l'intérêt grandissant pour les wedding cake et les gâteaux très colorés en France, il existe des dizaines de douilles différentes donnant des effets visuels très intéressants. Elles sont soit en inox, soit en plastique. Dans ce livre, je vous indique la douille utilisée, mais vous pouvez très bien la changer pour avoir un visuel différent.

BALANCE

La pâtisserie demande de la précision dans la pesée des ingrédients. Je possède une balance électronique pour les pesées supérieures à 20 g (précision à 1-2 g) et une autre petite balance de précision.

THERMOMÈTRE DE CUISSON

Indispensable pour la réalisation de la meringue italienne et pour mesurer la température d'une préparation en cours de cuisson ou de refroidissement.

IMPERFLE



TRUCS & ASTUCES

1 - La conservation des œufs

Ces œufs crus, le plus souvent destinés à être consommés crus, sont conservés au frais dans des grandes surfaces. Ils sont stockés à température ambiante. Pour les faire cuire, il faut les laisser à température ambiante. Cela évite d'avoir de mauvaises surprises sur le temps de cuisson des cakes et évite également de faire sécher l'huile de vos lors du mélange de la pâte.

2 - Dompter son four

Le temps de cuisson des recettes de ce livre est donné à titre indicatif. Tous les fours sont différents et il faut parfois faire un petit ajustement sur le temps de cuisson ou la température de cuisson. C'est pourquoi, de nos encouragements à leur faire sécher la cuisson de vos cakes. Évidemment, avant la fin de la cuisson, au cas où votre four chauffe plus fort, je positionne la grille de cuisson au milieu de mon four.

3 - L'art du démoulage de cake

Après avoir vérifié que vos cakes sont bien cuits, il est important de les glisser les uns après les autres sur une feuille de cuisson double d'huile, feuille de cellophane, feuille de tournesol pour éviter de faire des dégâts lors du démoulage. Il existe même des feuilles d'huile de démoulage utiles à l'emploi instantané.



4 - Un cake bien gonflé

Pour vous assurer que vos cakes sont gonflés dans les pâtisseries, il y a bien sûr un petit secret de fabrication. Avant de mettre votre cake au four, trempez le bord d'un moule dans une feuille de cuisson et effectuez une petite incision sur une dizaine de centimètres sur la longueur du cake. Lors de la cuisson, cette petite incision va créer une sorte de sillon et empêchera le cake de bien se développer et faire une grosse boule sur le dessus comme une montagne.

5 - Bien mesurer les ingrédients

Le pâtisseries est une science exacte. Il est important de mesurer avec précision chaque ingrédient pour éviter les mauvaises surprises à la sortie du four. On évite également de remplacer un ingrédient par un autre en pensant que le résultat final sera identique !

6 - Une bonne organisation

Il est facile d'oublier de faire une nouvelle recette de cake, on a vite tendance à oublier un ingrédient ou à rajouter au lieu d'enlever de la recette qu'il nous manque un ingrédient. Pour éviter les fautes de dosage, il est préférable d'écrire la recette dans son intégralité et ensuite de passer chaque ingrédient séparément avant de mélanger la recette.

7 - Tester la cuisson

C'est l'étape la plus importante qui traverse les générations, mais il est important de la rappeler. Pour tester la cuisson d'un cake, planter la pointe d'un couteau dans le centre du cake. Si le couteau ressort sans la pâte, c'est que le cake est cuit. Si le couteau est couvert de pâte, prolonger la cuisson de 5 minutes.



8 - Le syndrome du cake anglais

C'est un syndrome qui se caractérise par la présence de cake différents fruits dans le gâteau. Il se caractérise souvent au fond du cake après la cuisson. Le moyen le plus simple d'éviter ce petit désagrément est de refroidir le cake 10-15 minutes au frigo avant d'ajouter les fruits.

9 - La conservation des cakes

Les cakes se conservent très bien quelques jours à température ambiante, surtout s'ils sont dans un film adhésif pour éviter le dessèchement.

10 - La congélation des cakes

Un cake est vraiment un gâteau magique. Vous pouvez le conserver plusieurs mois au congélateur emballé dans un film adhésif. Vous le laissez décongeler 1 heure à température ambiante. Lors de la dégustation, on peut vite sentir que le gâteau est très doux.

Les Cakes
Classiques

CAKE AU CHOCOLAT

Préparation: 20 min **Cuisson:** 20-40 min

Recette: Recette interchangeable 20x30 cm

-
- 100g de farine de riz
 - 20g de fécule de pomme de terre
 - 20g de poudre d'amandes
 - 80g de sucre avec vanille sucre
 - 4g de poudre à lever • 2g de gomme de guar
 - 1 petite pincée de sel
 - 2 œufs battus (L) • 100g de sucre en poudre
 - 40g d'huile de coco
 - 1 œuf à usage d'huile de cuisson (souvent appelé de table, etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la fécule de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la gomme de guar, le sel et le sucre tamisé avec une passoire.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs et le sucre pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte.
6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 20-40 minutes.
7. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.

Notes:

Pour encore plus de gourmandises, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat sur le dessus du cake avant la cuisson.



CAKE CACAHUËTE & CAMEL

Préparation: 30 min **Cuisson:** 30-40 min

Moule: Moule rectangulaire 20x30 cm

CARAMEL (facultatif)

- 100g de sucre en poudre • 1 œuf à température ambiante
- 100g de lait de vache en boîte (minimum 17% de matière grasse)

CAKE

- 100g de farine de riz • 40g de beurre de pomme de terre
- 40g de poudre à lever • 1g de gomme de guar • 1 petite pincée de sel
- 2 œufs battus • 1 œuf à coque d'œuf de canard
- 100g de sucre en poudre • 100g de beurre de cacahuète
- 40g de cacahuètes non salées (facultatif)
- 1 œuf à coque d'huile de cuisson (tournesol, pépites de noix, etc.)

CARAMEL

1. Faire chauffer dans une casserole le sucre et l'eau dans la attention d'un caramel blond.
2. Retirer la casserole du feu et ajouter le lait de vache. Attention aux projections!
3. Remettre à chauffer doucement tout en remuant à l'aide d'un fouet pour dissoudre les éventuels morceaux de sucre. Verser dans un petit pot en verre et laisser refroidir avant utilisation.

CAKE

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le beurre de pomme de terre, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, l'œuf de canard, le sucre et le beurre de cacahuète pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. À l'aide d'un plateau de cuisson, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur. Déposer sur le dessus les cacahuètes concassées grossièrement. Enfourner pour 30-40 minutes.
6. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.
7. Servir les tranches de cake avec le caramel.



CAKE AU SIROP D'ÉRABLE

Préparation: 25 min **Cuisson:** 30-40 min

Recette: Recette végétarienne (sans œuf)

-
- 40g de farine de riz
 - 40g de flocons de germe de blé
 - 20g de poudre d'amandes • 4g de poudre à lever
 - 2g de graines de lin • 1 petite pincée de sel
 - 2 œufs (œufs DC) • 40g de sucre rose
 - 40g + 20g de sirop d'érable
 - 40g d'huile de coco
- 1 œuf + sirop d'huile de coco (pour ceux qui n'ont pas de œufs, etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de germe de blé, la poudre d'amandes, la poudre à lever, les graines de lin et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre rose et les 40g de sirop d'érable pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco (ou le beurre) et mélanger la pâte.
6. À l'aide d'un plateau de cuisson, graisser le moule avec un peu d'huile de coco, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 30-40 minutes de cuisson.
7. Sortir le cake du four. À l'aide d'un plateau, raper le dessus du cake avec les 20g de sirop d'érable restant. Attendre 10-15 minutes avant de le démouler.

Le sirop d'érable?

Le sirop d'érable est majoritairement produit au Canada à base d'eau d'érable. On le classe en 4 catégories, selon leur teneur en sucre. Pour ce dessert, on utilise le sirop à la plus basse teneur. Pour le recette, j'ai utilisé un sirop d'érable blanc.



CAKE MARBRÉ

Préparation: 30 min **Cuisson:** 30-40 min

Moule: Moule rectangulaire 20x30 cm

- 40g de farine de riz • 40g de flocons de pomme de terre
- 20g de poudre d'amandes • 4g de poudre à lever
- 2g de graines de ghee • 1 petite pincée de sel • 2 œufs (œufs 50)
- 20g de sucre en poudre • 1 œuf à café d'extract de vanille
- 40g d'huile de coco • 20g d'eau
- 20g de poudre de cacao avec sucre vanille
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (huile végétale, beurre de cacao, etc.)

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la graines de ghee et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et l'extract de vanille pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco (ou huile fondue) et mélanger la pâte.
6. Verser la pâte en 2 quantités égales.
7. Mélanger l'eau avec la poudre de cacao, verser dans la première moitié de pâte et mélanger.
8. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser alternativement la pâte au chocolat et la pâte à la vanille, puis enfourner pour 30-40 minutes.
9. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE NOISETTE

Préparation: 45 min Cuisson: 35-40 min Repos: 1 heure

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

CAKE

- 100 g de farine de riz
- 20 g de flocons de pomme de terre
- 50 g de poudre de noisettes • 4 g de poudre à lever
- 1 g de gemme de guar
- 1 petite pincée de sel • 2 œufs (taille M)
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g d'huile de coco
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (souvent appelé de table, etc.)

GLACAGE CHOCOLAT

- 100 g chocolat noir à 70% de cacao • 50 g huile de coco
- 20 g amandes ou noisettes hachées

1. Torréfier la poudre de noisettes au four sur une plaque de cuisson pendant 10 minutes à 120°C. Laisser refroidir avant utilisation.
2. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
3. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de pomme de terre, la poudre de noisettes, la poudre à lever, la gemme de guar et le sel.
4. Dans un autre saladier, fouetter les œufs et le sucre pendant une minute.
5. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
6. Ajouter l'huile de coco toute hachée et mélanger soigneusement.
7. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
8. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler. Attendre le refroidissement complet du cake avant de commencer le glaçage chocolat.
9. Dans un saladier, faire fondre au bain-marie le chocolat coupé en morceaux et l'huile de coco.
10. Ajouter les amandes hachées et remuer à l'aide d'une spatule.
11. Déposer le cake sur une grille et verser doucement le glaçage sur le cake.
12. Mettre le cake 30 minutes au frigo pour faire figer le glaçage.



PAIN D'ÉPICES

Préparation: 25 min Cuisson: 40-45 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 250 g de farine de riz • 250 g de flocons de pomme de terre
 - 250 g de farine de sarrasin • 50 g de poudre à lever
 - 50 g de graines de lin • 250 g de sucre roux
 - 2 œufs • 1 œuf à coque de sarrasin en poudre
 - 25 œufs à coque de gingembre en poudre
 - 25 œufs à coque de cardamome en poudre
 - 1 œuf d'huile V.O. • 100 g d'eau
 - 50 g de miel liquide ou équivalent
 - 50 g d'huile de coco
 - 1 œuf à coque d'huile de sésame (pour recouvrir le pain de suite, etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
 2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la farine de sarrasin, le sucre roux, les épices, la poudre à lever et la graine de lin.
 3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le miel, l'eau et l'huile de coco jusqu'à ce que pendant environ une minute.
 4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
 5. À l'aide d'un rouleau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de sésame, verser la pâte à l'intérieur puis effrayer pour 40-45 minutes.
 6. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.
-

Notes :

Envisagez des variantes de recettes de pain d'épices avant d'acheter un pain bien particulier. Vous pouvez également personnaliser le pain en modifiant les épices. Pourquoi ne pas mettre du pain, des flocons de graine de lin ou encore de la noix de muscade. Tout également possible de jouer avec le sucre de miel.



CAKE VANILLE

Préparation: 25 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 100g de farine de riz • 40 g de flocons de pomme de terre
 - 20g de poudre d'amandes
 - 1g de poudre à lever
 - 1g de graines de guar • 1 petite pincée de sel
 - 2 œufs battus • 100 g de sucre en poudre
 - 1 gousse de vanille
 - 20g d'amandes ou noix râpées (facultatif)
 - 40g d'huile de coco
 - 1 œuf à usage d'huile de cuisson (facultatif, après le pétrissage)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la graines de guar et le sel.
3. Fendre la gousse de vanille en 2 et récupérer les graines.
4. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et les graines de la gousse de vanille pendant une minute.
5. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
6. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger soigneusement.
7. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser l'œuf à l'intérieur.
8. Déposer les amandes ou les noix râpées sur le dessus du cake, puis enfourner pour 35-40 minutes.
9. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



*Les Cakes
Aux Fruits*

CAKE ANGLAIS

Préparation: 30 min Cuisson: 40-45 min Repos: 20 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 40g de farine de riz • 40g de flocons de pomme de terre
 - 20g de poudre d'amandes • 1g de poudre à lever
 - 1g de gomme de guar • 1 petite pincée de sel
 - 40g de cubes secs de safran • 20g de cubes de citron confit
 - 20g de cubes d'orange confite • 20g de cubes de citron
 - 20g de cubes de citron vert • 2 œufs (œuf 1)
 - 20g de sucre en poudre • 1 œuf à coque de 100g confit
 - 40g d'huile de coco • 20g d'amandes effilées (facultatif)
 - 1 œuf à coque d'huile de cuisson (pour servir, jus de citron, etc.)
-

- 1 Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
- 2 Verser tous les fruits confits dans un bol et les amandes de farine. À l'aide d'une spatule, les mélanger et les réserver dans un petit récipient.
- 3 Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et le miel pendant une minute.
- 4 Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
- 5 Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four confite).
- 6 Ajouter l'huile de coco dans le bol et mélanger le tout. Laisser le bol reposer 20 minutes au frigo pour l'huile.
- 7 Verser dans le bol les fruits confits et réserver à l'aide d'une spatule.
- 8 À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson. Verser le cake à l'intérieur.
- 9 Déposer les amandes effilées sur le dessus du cake puis enfourner pour 40-45 minutes de cuisson.
- 10 Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE ABRICOT & PISTACHE

Préparation: 35 min Cuisson: 35-40 min Repos: 10 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 50 g de farine de riz
 - 20 g de flocons de pomme de terre
 - 80 g de pistaches décortiquées non salées
 - 4 g de poudre à lever
 - 2 g de gomme de guar
 - 1 petite pincée de sel
 - 2 œufs (taillé 60)
 - 100 g de sucre en poudre
 - 1 œuf à coque de 40 g (taillé 40)
 - 40 g d'huile de coco
 - 100 g d'abricots
 - 1 œuf à coque d'huile de cuisson (pour mouler, papier de cuisson, etc.)
-

1. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de pomme de terre, les pistaches moulues en poudre, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
2. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le fruit blanc et le sucre pendant une minute.
3. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
4. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte. Laisser la pâte reposer 10 minutes au frigo pour l'épaissir. Ajouter les abricots coupés en morceaux et mélanger à l'aide d'une spatule.
6. A l'aide d'un rouleau de cuisson, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
7. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE ANANAS & COCO

Préparation: 30 min Cuisson: 35-40 min Repos: 10 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 100g de farine de riz
 - 40g de flocons de pomme de terre
 - 20g de noix de coco râpée
 - 1g de gomme de guar
 - 4g de poudre à lever • 1 cuillère de sel • 2 œufs (batterie 10)
 - 20g de fleur blanc
 - 200g de sucre en poudre
 - 40g d'huile de coco
 - 100g d'ananas en dés en conserve
 - 1 œuf à usage d'huile de cuisson (pour mouler, papier de cuisson, etc.)
-

- 1 Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la noix de coco râpée, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
- 2 Dans un autre saladier, fouetter les œufs, la fleur blanc et le sucre pendant une minute.
- 3 Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
- 4 Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
- 5 Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte. Laisser la pâte reposer 10 minutes au frigo pour l'épaissir. Ajouter l'ananas coupé en morceaux et mélanger à l'aide d'une spatule.
- 6 A l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
- 7 Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE À LA BANANE

Préparation: 30 min Cuisson: 35-40 min Repos: 10 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 200 g de bananes bien mûres + quelques tranches pour la décoration
 - 70 g de farine de riz
 - 20 g de flocons de pomme de terre
 - 1 g de poudre à lever • 1 g de gomme de guar
 - 1 cuillère à soupe de sel • 2 œufs (taillé 10)
 - 20 g de sucre roux • 2 œufs • 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
 - 20 g d'huile de coco
 - 20 g de copeaux de chocolat noir
 - 1 œuf • 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (pour le moule, copieux de sésame etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Mixer les bananes.
3. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de pomme de terre, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
4. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre roux et l'huile de sésame pendant une minute.
5. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
6. Verser les bananes mixées et mélanger.
7. Ajouter l'huile de coco toute fondue. Laisser la pâte reposer 10 minutes au frigo pour l'épaissir. Ajouter ensuite les copeaux de chocolat noir et remuer à l'aide d'une spatule.
8. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de sésame, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
9. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE AU CITRON

Préparation: 25 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 100g de farine de riz
 - 100g de flocons de pomme de terre
 - 20g de poudre d'amandes
 - 1g de poudre à lever
 - 1g de gomme de guar • 1 petite pincée de sel
 - 1 œuf (taillé en 2)
 - 100g de sucre en poudre
 - Le zeste d'un citron bio
 - 10g d'huile de coco
 - 1 œuf à usage d'huile de cuisson (souvent appelé de table, etc.)
-

1. Préchauffer le four à 200°C (390°F) pour un four ventilé.
 2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de pomme de terre, la poudre d'amande, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
 3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et le zeste de citron pendant environ une minute.
 4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
 5. Ajouter l'huile de coco (à la fin) et mélanger la pâte.
 6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
 7. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.
-

Notes:
Si vous n'avez pas de citron sous la main, vous pouvez également mettre 1 cuillère à soupe d'huile essentielle de citron bio.



CAKE CHÂTAIGNE & FIGUE

Préparation: 35 min Cuisson: 35-40 min Repos: 10 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 100g de farine de riz • 100g de flocons de pomme de terre
 - 100g de farine de châtaigne
 - 100g de poudre d'amandes
 - 100g de poudre à lever • 1g de graines de guar
 - 1 cuillère à soupe de sel • 2 œufs (taillé 10)
 - 100g de sucre en poudre
 - 1 œuf à usage de plum entier
 - 1 œuf à usage d'œufnet de coque • 100g de figues fraîches
 - 10g d'huile de coco
 - 1 œuf à usage d'huile de cuisson (pour couvrir papier de cuisson, etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la farine de châtaigne, la poudre d'amandes, la poudre à lever, les graines de guar et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre, le plum et l'œufnet de coque pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte. Laisser la pâte reposer 10 minutes au frigo pour l'aérer.
6. Ajouter enfin les figues coupées en morceaux et remuer avec une spatule.
7. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis effrimer pour 10-15 minutes.
8. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE AUX CERISES

Préparation: 25 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: Moule rond Ø 18 cm

-
- 25 g de poudre d'amandes • 75 g + 25 g de sucre rose
 - 25 g d'amidon de maïs ou fécula de pomme de terre
 - 1 œuf + 1 jaune d'œuf (taillé en 2)
 - 25 g d'huile de coco
 - 25 g de jus de citron ou de jus de mandarine
 - 25 g de cerises (légèrement dénoyautées)
 - 1 œuf à usage d'huile de cuisson (souvent, parfois de table, etc.)
-

1. Préchauffer le four à 200°C (180°C pour un four ventilé).
 2. Dans un saladier, fouetter à table d'un bout les œufs et les 75 g de sucre rose pendant 2 minutes.
 3. Ajouter ensuite le jus de citron, l'huile de coco fondue, la poudre d'amandes et l'amidon de maïs en mélangeant délicatement.
 4. À table d'un plateau de cuisson, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson et saupoudrer de sucre rose sur le fond et le bord.
 5. Étaler l'ensemble de sucre en recouvrant le moule et en le tapotant.
 6. Verser la pâte dans le moule.
 7. Enfourner pour 35 minutes de cuisson.
 8. Sortir le plat du four et ajouter les cerises entières qu'on aura versé le haut en les enfouissant légèrement.
 9. Remettre à cuire pour 15-20 minutes.
 10. Laisser refroidir avant de démouler.
-

Le sucre rose?

Les cerises ne sont pas dénoyautées pour les garder bien moelleuses même après la cuisson. Préférer à acheter lors de votre prochain marché.



CAKE COCO & KIWI

Préparation: 35 min Cuisson: 25-30 min

Matériel: Moule à baba Ø 16-18 cm

-
- 200g de farine de riz
 - 200g de flocons de pomme de terre
 - 200g de noix de coco râpée
 - 50g de poudre à lever
 - 2g de gomme de guar
 - 1 petite pincée de sel
 - 2 œufs (œufs 10)
 - 100g de sucre roux
 - 100g d'huile de coco
 - 2 tranches pain très fines
 - 50g de noix de pécan
 - 1 œuf à usage d'huile de cuisson (pour couvrir légèrement le moule etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la noix de coco râpée, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs et le sucre pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet. Verser la noix de pécan concassée grossièrement.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte.
6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson.
7. Étaler la pâte et couper des tranches pas trop fines, les déposer sur le papier four du moule.
8. Verser la pâte et déposer le reste des tranches de pain sur le dessus puis enfourner pour 25 - 30 minutes.
9. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE AUX FRAISES

Préparation: 45 min Cuisson: 35-40 min Repos: 1 heure

Matériel: Moule carré 10x10 cm ou rectangulaire 16x9 cm

CAKE

- 100g de farine de riz • 100g de flocons de pomme de terre
- 20g de poudre d'amandes • 1g de poudre à lever
- 2g de graines de guar • 1 cuillère à soupe de sel • 1 œuf (taillé en 2)
- 200g de sucre en poudre • 1 grosse cuillère • 10g d'huile de coco
- 20g de fraises
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (souvent appelé de table, etc.)

GLACAGE

- 20g de fraises • 20g de sucre en poudre
- 1 œuf à usage d'âge age • 1 œuf à usage de table (souvent)
- 20g de graines de sésame (souvent)

CAKE

1. Préchauffer le four à 200°C (392°F pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, les graines de guar et le sel.
3. Fendre la grosse cuillère en 2 et récupérer les graines.
4. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et les graines de la grosse cuillère environ une minute.
5. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
6. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte. Laisser la pâte reposer 10 minutes au frigo pour faciliter. Ajouter les fraises coupées en morceaux et mélanger à l'aide d'une spatule.
7. A l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
8. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler. Attendre le refroidissement complet du cake avant de faire le glacage.

GLACAGE

1. Mettre le cake au congélateur.
2. Mixer les fraises avec le sucre. Verser dans une casserole avec l'âge age et le sel.
3. Chauffer jusqu'à ébullition et maintenir le cuisson encore 10 secondes.
4. Laisser le glacage refroidir environ 40°C, verser le cake du congélateur et le passer sur une grille. Couler le glacage sur le dessus. Déposer les graines de sésame.
5. Mettre le cake 10 minutes au frigo pour figer le glacage.



CAKE FRAMBOISE & POLENTA

Préparation: 25 min Cuisson: 45-50 min

Matériel: Moule rond Ø 14-15 cm

-
- 100g de poudre d'amandes
 - 10g de polenta précuite
 - 2 œufs (jaune et)
 - 1 œuf entier
 - 100g de sucre en poudre
 - 100g d'huile de coco
 - 100g de framboises
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (pour mouler, après le gâteau etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la poudre d'amandes et la polenta.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre, le jus de citron et le reste de citron pendant environ une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte.
6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur.
7. Enfoncer les framboises dans la pâte puis enfourner pour 45-50 minutes.
8. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE À L'ORANGE & GRAINES DE PAVOT

Préparation: 25 min Cuisson: 35-40 min Repos: 10 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 100g de farine de riz • 100g de flocons de pomme de terre
 - 200g de poudre d'amandes • 100g de poudre à lever
 - 1g de gemme de guai • 1 petite pincée de sel
 - 2 œufs battus • 100g de sucre en poudre
 - Le zeste d'une orange
 - 1 œuf à usage de Colmar ou de Grand Marnier • 100g d'huile de coco
 - 200g de morceaux d'orange confite • 100g de graines de pavot
 - 100g de confiture d'orange
 - 1 œuf à usage d'huile de cuisson (tournesol, pépins de raisin, etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la gemme de guai et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre, le colmar ou le zeste de l'orange pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte. Laisser reposer la pâte au frigo 10 minutes pour l'aérer. Ajouter enfin les morceaux d'orange confite et remuer avec une spatule.
6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
7. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.
8. Faire chauffer dans une petite casserole la confiture d'orange. À l'aide d'un pinceau, passer le dessus du cake.
9. Saupoudrer délicatement sur le dessus les graines de pavot.



CAKE AUX POIRES

Préparation: 35 min Cuisson: 40-45 min

Matériel: Moule rectangulaire 20x8 cm

-
- 100g de farine de riz
 - 100g de flocons de pomme de terre
 - 20g de poudre d'amandes
 - 10g de poudre à lever
 - 1g de gemme de guar
 - 1 petite pincée de sel
 - 2 œufs (jaune et)
 - 100g de sucre en poudre
 - 2 œufs à coque d'œuf de canard
 - 1 œuf à coque d'œuf de poule (pas battu)
 - 10g d'huile de coco
 - 2 poires juteuses
 - 1 œuf à coque d'huile de cuisson (huile de tournesol, pétales de sésame, etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la gemme de guar et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre, l'œuf de canard et l'œuf de poule pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte.
6. Éplucher les poires en laissant la queue. Couper l'intérieur par le dessous.
7. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson. Déposer les poires dans le moule le queue sur le dessus. Verser la pâte entre les poires, puis enfourner pour 40-45 minutes.
8. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE INVISIBLE AUX POMMES

Préparation: 35 min Cuisson: 35-45 min

Matériel: Moule carré 12x12 cm

-
- 2 grosses pommes Golden ou Galia
 - 200g de farine de riz • 20g de flocons de pomme de terre
 - 1g de poudre à lever
 - 1 cuillère de sel
 - 2 œufs (jaune et blanc) • 10g de sucre rose
 - 200g de lait d'amande ou de lait de riz
 - 20g d'huile de coco
 - 1 œuf à coque d'œuf de canard
 - 1 œuf à coque de poule ordinaire (facultatif)
 - 1 œuf à coque d'huile de cuisson (pour mouler papier de cuisson etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (200°C pour un four ventilé).
2. Éplucher, épéiner les pommes et les couper en fines lamelles (2 mm) avec une mandoline.
3. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de pomme de terre, la poudre à lever et le sel.
4. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre rose, l'huile de coco fondue, l'œuf de canard, le lait d'amande et le sirop.
5. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, déposer les lamelles de pomme dans le moule.
7. Verser sur le dessus la pâte puis enfourner pour 35-45 minutes.
8. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



Les Cakes
Exotiques

CAKE DES ANGES AU CITRON VERT

Préparation: 35 min Cuisson: 30-35 min Repos: 1 heure

Matériel: Moule à baba Ø 16-18 cm

-
- 4 œufs jaunes (L) • 80g de sucre roux • 80g d'eau
 - 80g d'huile de coco
 - 70g de farine de riz
 - 80g de flocons de pomme de terre • 20g de noix de coco râpée
 - 4g de poudre à lever
 - 2g de gomme de guar
 - 2 citrons verts • 200g de sucre glace
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de pomme de terre, la noix de coco râpée, la poudre à lever et la gomme de guar.
3. Séparer les blancs des jaunes.
4. Battre les blancs en neige en incorporant progressivement 80g de sucre roux.
5. Fouetter les jaunes d'œufs avec les 80g de sucre roux restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter l'eau, le zeste de 2 citrons verts et l'huile de coco toute fondue, puis verser le mélange de farine.
6. Incorporer délicatement les blancs en neige avec une spatule.
7. Verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 30-35 minutes.
8. Sortir le cake du four et le retourner immédiatement sur un plat.
9. Lorsqu'il est bien froid, passer la lame d'un couteau pour bien le détacher.
10. Mélanger 20g de jus de citron vert et le sucre glace.
11. Déposer le cake sur une grille, le glacer et déposer sur le dessus le zeste de citron vert restant.



CAKE BALL

Préparation: 1 heure Cuisson: 35-40 min Repos: 2 heures

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

CAKE

- 100g de farine de riz • 100g de flocons de pomme de terre
- 20g de poudre d'amandes • 1g de poudre à lever
- 1g de gomme de guar • 1 cuillère à café de sel • 1 œuf (œuf 10)
- 100g de sucre en poudre • 1 œuf à usage d'eau de fleur d'orange
- 100g d'huile de coco • 100g de lait ou crème nature ou autre parfait
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (huile végétale, beurre de cacao, etc.)

GLACAGE CHOCOLAT

- 100g d'huile de coco à 100% de coco • 10g d'huile de coco
- 10g d'amandes ou noix hachées

1. Préchauffer le four à 200°C (390°F) avec un four ventilé.
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et l'eau de fleur d'orange avec un fouet.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger soigneusement.
6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
7. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.
8. Attendre le complet refroidissement du cake avant la réalisation des cake balls.
9. Dans un saladier, faire fondre au bain-marie le chocolat coupé en morceaux et l'huile de coco.
10. Ajouter les amandes hachées et remuer à l'aide d'une spatule.
11. Couper le cake en morceaux. Mixer le tout en ajoutant progressivement le chocolat au lait lorsque la consistance est adéquate. Il est facile d'arrêter le processus pour réaliser des boules.
12. Faire des boules d'environ 20g et placer dedans un petit bâtonnet en bois.
13. Tremper la boule dans le chocolat fondu. Déposer sur une assiette. Laisser sécher au frigo pour bien figer le chocolat.



CAKE AUX CAROTTES & AUX NOISETTES

Préparation: 40 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

CAKE

- 75g de poudre de noisettes • 40g de farine de riz
- 20g de flocons de pomme de terre • 1g de poudre à lever
- 1g de gomme de guar • 1 cuillère à café de sel • 2 œufs (taillé 60)
- 40g de sucre roux • Le zeste d'une orange Bio
- 170g de carottes râpées • 20g d'huile de coco
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (huile neutre, papaye de table, etc.)

GLACE

- 200g de sucre glace • 20g d'eau
- 1 œuf à usage d'eau de fleur d'orange Bio

CAKE

1. Torréfier la poudre de noisettes au four sur une plaque de cuisson pendant 10 minutes à 100°C. Laisser refroidir avant utilisation.
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de pomme de terre, la poudre de noisettes, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre roux et le zeste de l'orange pendant une minute.
4. Verser les carottes râpées et verser.
5. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
6. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte.
7. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
8. À l'aide d'un plateau de cuisson, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
9. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.

GLACE

1. Mettre dans une casserole à feu doux 40°C l'eau, le sucre glace préalablement tamisé et l'eau de fleur d'orange en remuant constamment.
2. Verser immédiatement le sucre avec le glaçage.



CAKE AUX COURGETTES & AUX NOIX

Préparation: 40 min Cuisson: 40-45 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

-
- 100g de poudre d'amandes • 100g de farine de riz
 - 20g de flocons de pomme de terre • 1g de poudre à lever
 - 1g de graines de guar • 1 petite pincée de sel
 - 2 œufs (taillé 10)
 - 50g de sucre rose
 - 1 œuf à œuf d'œuf de curaçao • 170g de courgettes
 - 50g de noix
 - 20g d'huile de coco
 - 1 œuf à œuf d'huile de cuisson (pour le moule, pas de noix, etc.)
-

1. Torréfier la poudre d'amandes au four sur une plaque de cuisson pendant 10 minutes à 180°C. Laisser refroidir avant utilisation.
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, le flocon de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, les graines de guar et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre rose et l'œuf de curaçao pendant une minute.
4. Verser les courgettes râpées, les noix concassées grossièrement et remuer.
5. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
6. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger la pâte.
7. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
8. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 40-45 minutes.
9. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE CRUMBLE

AUX MYRTILLES

Préparation: 45 min Cuisson: 35-40 min Repos: 10 min

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

CRUMBLE

- 20g de sucre en poudre • 20g de farine de riz
- 20g de flocons de pomme de terre • 20g de poudre d'amandes
- 20g d'huile de coco • 1 pincée de sel • 1 pincée de cannelle en poudre

CAKE

- 40g de farine de riz • 40g de flocons de pomme de terre
- 20g de poudre d'amandes • 1g de poudre à lever
- 1g de gomme de guar • 1 petite pincée de sel
- 2 œufs battus • 120g de sucre en poudre
- 1 œuf à café d'extract de vanille
- 20g de myrtilles congelées ou fraîches • 20g d'huile de coco
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (tournesol, pépins de raisin, etc.)

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) pour un four ventilé.
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et l'extract de vanille pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes rapidement avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger jusqu'à ce que la pâte mesure 20 minutes au frigo pour figer.
6. Dans un autre saladier mélanger le sucre en poudre, la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, le sel et la cannelle. Ajouter l'huile de coco non fondue et mélanger du bout des doigts.
7. Ajouter les myrtilles à la première préparation et mélanger à l'aide d'une spatule.
8. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur.
9. Déposer sur le dessus des petits morceaux de crumble, puis enfourner pour 35-40 minutes.
10. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.



CAKE FORÊT NOIRE

Préparation: 45 min Cuisson: 35-40 min Repos: 1 heure

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm, douille cannulée D6

CAKE

- 250g de farine de riz • 25g de flocons de pomme de terre
- 25g de poudre d'amandes • 25g de sucre avec vanille vanille
- 5g de poudre à lever • 2g de gomme de guar
- 1 œuf à coque déshydraté • 2 œufs (œuf 10)
- 250g de sucre en poudre • 1 œuf à coque d'œuf de canard
- 25g d'huile de coco
- 1 œuf à coque d'huile de cuisson (tournesol, pépins de raisin, etc.)

DÉCORATION

- 250g de cerises amères • 25g de sucre en poudre
- 1 boîte de lait de coco (400 ml) et 17% de matière grasse minimum
- 1 œuf à coque de gomme de guar • 1 œuf à coque d'œuf de canard

CAKE

1. Mettre la vanille au sein la boîte de lait de coco au frigo.
2. Préchauffer le four à 200°C (180°C pour un four ventilé).
3. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la gomme de guar, le sel et le sucre vanille avec une spatule.
4. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et l'œuf de canard pendant une minute.
5. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
6. Ajouter l'huile de coco (ou huile fondue) et mélanger la pâte.
7. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis effeuiller pour 20-40 minutes.
8. Sortir du four et attendre 20-30 minutes avant de le démouler. Attendre le cake plus refroidissement du cake avant de commencer la décoration.

DÉCORATION

1. Remplir dans la boîte de lait coco, 250g de la vanille vanille.
2. Battre avec le sucre en poudre et l'œuf de canard. En cours de battage, ajouter la gomme de guar progressivement. Mettre dans une poche à douille munie d'une douille cannulée et conserver au frigo.
3. Égoutter les cerises amères et conserver les jus. Couper le cake en 2 dans le sens de la longueur. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le dessous de la première tranche avec le jus de cerise.
4. Mettre des cerises sur la première tranche et intercaler avec de la crème fouettée de coco. Recouvrir avec une seconde tranche de cake. Faire une jolie décoration avec quelques cerises et la crème fouettée. Déposer immédiatement.



CAKE AU MATCHA

Préparation: 35 min Cuisson: 40-45 min

Matériel: Moule carré 10x10 cm ou rectangle 16x9 cm

-
- 100g de farine de riz
 - 200g de flocons de sésame de terre
 - 50g de thé matcha en poudre
 - 200g de sucre en poudre
 - 2 œufs battus
 - 2 œufs à coque de riz
 - 2 œufs à coque d'huile de sésame (ou œufs de sésame, etc.)
-

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Séparer les blancs des jaunes.
3. Ajouter le miel dans les blancs d'œufs et commencer à les fouetter pour dissoudre le miel.
4. Battre les blancs en neige en ajoutant progressivement le sucre en poudre.
5. Ajouter les jaunes et les incorporer doucement.
6. Verser la farine de riz, le flocon de sésame de terre, le thé matcha et mélanger délicatement pour ne pas faire retomber la préparation.
7. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de sésame, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 40-45 minutes.
8. Retourner le gâteau sur un plat et attendre son refroidissement avant de le démouler.

Le thé matcha

Le matcha est un thé vert broyé très finement entre 2000 fois. Sa particularité d'être d'une telle couleur verte. On l'utilise également comme colorant alimentaire même s'il apporte une couleur à la préparation.



CAKE M^t BLANC

Préparation: 45 min Cuisson: 35-40 min Repos: 1 heure

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm, douille ronde Ø 10 cm et douille cannelée C6

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de riz • 100 g de flocons de pomme de terre
- 50 g de poudre d'amandes • 50 g de poudre à levain
- 50 g de graines de quinoa • 1 petite pincée de sel
- 2 œufs (taille M) • 100 g de sucre en poudre • 1 grosse cuillère
- 1 œuf à usage de fleur entière • 100 g d'huile de coco
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (tournesol, pépins de raisin, etc.)

DÉCORATION

- 100 g de crème de marron • 100 g d'huile de coco • 100 g de sucre glace
- 100 g de margarine sans produit laitier • 1 œuf à usage d'œuf de cuisson

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (160°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la poudre de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à levain, les graines de quinoa et le sel.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre, les graines de la grosse cuillère et la fleur pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger soigneusement.
6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis enfourner pour 35-40 minutes.
7. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler. Attendre le refroidissement du cake avant de réaliser la décoration.

DÉCORATION

1. Mélanger la crème de marron et l'huile de coco. Réserver au frigo.
2. Mélanger le sucre glace, la margarine et l'œuf de cuisson.
3. Couper le cake en 3 tranches dans le sens de la hauteur.
4. À l'aide d'une spatule métallique, mettre une couche de préparation au marron entre les tranches de cake. Les recouvrir ensemble.
5. Remplir une poche à douille de préparation au marron avec une douille cannelée et une autre poche à douille avec la préparation à la vanille avec une douille ronde.
6. Réaliser de jolies décorations sur le dessus du cake.



CAKE NORVÉGIEN À LA FRAISE

Préparation: 1 heure Cuisson: 35-40 min Repos: 3 heures

Matériel: Moule carré 10x10 cm ou rectangulaire 16x9 cm,
douille ronde Ø 10 cm

CAKE

- 100 g de farine de riz • 100 g de flocons de pomme de terre
- 20 g de poudre d'amandes • 4 g de poudre à lever
- 1 g de gemme de guar • 1 cuillère à soupe de sel
- 2 œufs battus en • 100 g de sucre en poudre • 1 grosse cuillère
- 10 g d'huile de coco
- 100 à 200 g de fruits à la fraise ou autre préféré
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (souvent appelé de œuf, etc.)

MERINGUE ITALIENNE

- 100 g d'œuf • 100 g de sucre en poudre • 70 g d'huile ou de jus de betterave

1. Préchauffer le four à 120°C (100°C pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la gemme de guar et le sel.
3. Verser la grosse cuillère en U et récupérer les grains.
4. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et les grains de vanille pendant une minute.
5. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
6. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger soigneusement.
7. À l'aide d'un plateau de cuisson, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur puis effrayer pour 20-40 minutes.
8. Sortir du four et attendre 20-30 minutes avant de le démouler. Le déposer sur une grille pour bien le refroidir.
9. Attendre un complet refroidissement et le couper en 2 dans le sens de la longueur.
10. Déposer la glace à la fraise sur la première moitié de cake. Recouvrir de la 2^e tranche et entreposer le cake au réfrigérateur en attendant la réalisation de la meringue italienne.
11. Chauffer dans une casserole d'eau et le sucre. Lorsque le sirop atteint 120°C, commencer à battre les blancs. Continuer de chauffer jusqu'à 130°C, verser le sucre cuit en fil sur le bord du récipient. Battre jusqu'au refroidissement de la meringue.
12. Remplir votre poche à douille avec de la meringue et pointer de petites boules sur le cake.
13. À l'aide d'un petit plateau de cuisson, verser la meringue italienne. Déposer immédiatement.



CAKE Ô REO

Préparation: 45 min Cuisson: 35-40 min Repos: 1 heure

Matériel: Moule rectangulaire 16x9 cm

CAKE

- 200 g de farine de riz • 20 g de flocons de pomme de terre
- 20 g de poudre d'amandes • 20 g de sucre semoule sans sucre
- 1 g de poudre à lever • 1 g de gomme de guar
- 1 g de charbon actif (ou de Biochar) • 1 cuillère à soupe de sel
- 2 œufs battus • 200 g de sucre en poudre
- 1 œuf à café d'extract de vanille • 10 g d'huile de coco
- 20 g de graines de sésame
- 1 œuf à usage d'huile de cuisson (pour le moule, après le cake, etc.)

CRÊPE VÉGÉTAL

- 200 g de margarine • 200 g de margarine sans produit laitier
- 1 œuf à café d'extract de vanille

1. Préchauffer le four à 200°C (390°F pour un four ventilé).
2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la flocons de pomme de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever, la gomme de guar, le charbon actif et le sel et le sucre semoule sans sucre.
3. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et l'extract de vanille pendant une minute.
4. Mélanger les 2 préparations précédentes toujours avec le fouet.
5. Ajouter l'huile de coco toute fondue et mélanger soigneusement.
6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser le cake à l'intérieur.
7. Déposer sur le dessus les graines de sésame puis enfourner pour 35-40 minutes.
8. Sortir du four et attendre 10-15 minutes avant de le démouler.
9. Mélanger à l'aide d'une spatule la margarine, la margarine sans produit laitier et l'extract de vanille.
10. Couper le cake en tranches égales dans le sens de la longueur.
11. Attendre le complet refroidissement du cake pour ajouter la couche de crème à la vanille entre chaque tranche. Utiliser une spatule métallique pour plus de facilité.

Notes

Le charbon actif ou actif, se trouve facilement sous forme de capsules ou poudre en pharmacie et parapharmacie. Il permet de donner une belle couleur noire. Si jamais, l'aspect d'un œuf ou d'un meilleur confort digestif!

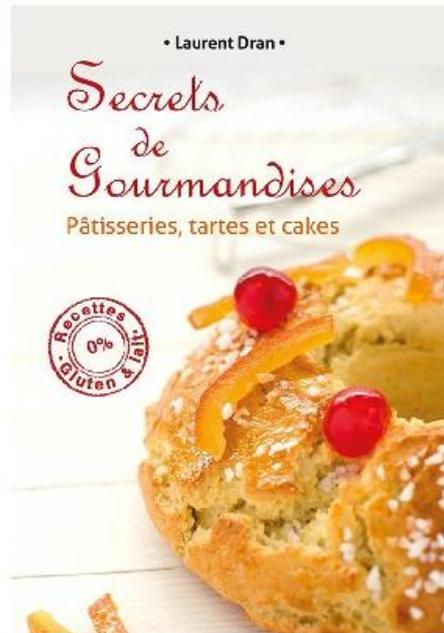


DU MÊME AUTEUR

Secrets de gourmandises

Les grands classiques de la pâtisserie française revisités en version sans gluten et sans produit laitier.

Disponible chez : Amazon, Fnac, Cultura et dans toutes les librairies



Ma boulange sans Gluten

Tous les secrets pour réussir de succulents pains sans gluten.

Disponible chez : Amazon, Fnac, Cultura et dans toutes les librairies



MESURES

Équivalence des températures

Thermostat	Température en °C	Température en °F
1	30	50
2	60	100
3	90	150
4	120	200
5	150	250
6	180	300
7	210	350
8	240	400
9	270	450
10	300	500

Mesures en cuillère à café

Ingrédients	Poids
Gomme de guar	2,8 g
Poudre à lever	4,3 g

Mesures en Cup ou Tasse

Ingrédients	Poids
Farine de riz	135 g
Farine de châtaigne	105 g
Farine de sarrasin	140 g
Fécule de pomme de terre	175 g
Sucre en poudre	220 g
Noix de coco râpée	75 g
Poudre d'amandes	95 g
Cacao amer en poudre	90 g