



Recette de gâteau au potiron, noix de coco et orange

Ingrédients (6 pers.)

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 35 min

- 1 orange bio
- 300 g de chair de potiron
- 50 g de beurre ou 50 ml d'huile de tournesol
- 50 g de sucre complet
- 50g de farine et 50g de poudre d'amandes
- 100 g de noix de coco râpée
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique ou 1cc bicarbonate de sodium
- 1 c. à c. de cannelle en poudre

Étapes

1. Cuire le potiron (en dés, 15 min à l'autocuiseur ou 40 min au four ou 20 min à l'eau ou 25 min à la vapeur).
2. Pendant la cuisson du potiron, préchauffez le four à 180 °C (Th. 6).
3. Prélever des zestes d'orange avec un économe (sans prendre la partie blanche) puis les couper en tout petits morceaux.
4. Presser l'orange et réserver le jus obtenu.
5. Graisser le moule à gâteau (24 cm) avec un peu d'huile de coco.
6. Mixer la chair de potiron avec l'huile de coco, le sucre, la noix de coco, les œufs, la cannelle, les zestes et le jus d'orange. Ajouter la farine et la levure et mélanger à nouveau.
7. Verser dans le moule et enfourner 15 min à 180 °C (Th. 6) puis 25 min à 160 °C.

Bonne dégustation !



Retrouvez des conseils en alimentation
sur notre site web : www.centresantemiroir.be
Ou prenez rendez-vous avec notre diététicienne