

CAKE à la BANANE SANS SUCRE

Vous aussi, vous trouvez que les desserts sont souvent trop sucrés ?

Notre cake à la banane garanti **0 sucre** devrait vous régaler ! Notre astuce ? Des bananes, extra-mûres bien sûr ! Non seulement cette recette sera sans sucre, mais aussi anti-gaspillage.

Bah oui, vous ne pensiez tout de même pas jeter vos bananes tachetées quand même ?

En prime, cette recette est garantie sans gluten et végétan ! Allez, c'est parti pour la réalisation pas à pas grâce à nos explications.

Ingrédients

- 4 bananes bien mûres + 1/2 pour la décoration
- 150 gr de farine de riz (ou de blé)
- 50 ml de lait végétal (ou de vache)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 1 cuil. à café de bicarbonate
- *Possibilité d'ajouter à la pâte :*
- des épices : 1 cuil. à café de cannelle ou de noix de muscade, des pépites de chocolat ou des myrtilles
- 🕒 Temps de préparation : **10 minutes**
- 🕒 Temps de cuisson : **45 minutes à 180 °**

Préparation

1. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2. Dans une assiette, découper les bananes en morceaux et les écraser à l'aide d'une fourchette
3. Placer la mixture dans un saladier puis ajouter le lait végétal, la levure chimique, le bicarbonate, l'huile d'olive et le vinaigre de cidre puis mélanger. (En ajoutant le vinaigre de cidre, vous allez activer le bicarbonate qui formera une mousse).
4. Petit à petit, ajouter la farine de riz puis mélanger.
5. Placer la préparation dans un moule à cake
6. Optionnel : découper une demie banane en rondelles puis les disposer sur le dessus
7. Enfourner votre cake à 180° durant 45 minutes.
8. Vérifier la cuisson en y plantant un couteau. Si la pointe ressort intacte, c'est prêt.

GATEAU AU CHOCOLAT et à la COURGETTE

Recette communiquée à la suite de la conférence
par Raymonde et Hubert LE GAL

Ingrédients :

- 3 oeufs
- 50 g de sucre
- 100 g de farine
- 200 g de chocolat noir à dessert
- 1 sachet de levure ou 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 200 g de courgette râpée

Pour le glaçage :

- 80 g de chocolat
- 50 g de crème liquide ou 1 yaourt nature

Pour la déco : des smarties

Battre les oeufs. Ajouter le sucre, puis la farine et la levure. Puis incorporer la courgette râpée crue et bien mélanger.

Faire fondre le chocolat avec un peu de lait et le verser dans la préparation. Bien mélanger à nouveau.

Mettre à cuire dans un plat rond beurré ou huilé à 180° pendant 20 à 30 mn. Vérifier la cuisson avec une lame de couteau.

Pour le glaçage, faire fondre également le chocolat avec un peu de lait puis ajouter la crème liquide et laisser épaissir. Puis verser sur le gâteau refroidi.

Pour la déco éventuellement, couper un morceau et le mettre à l'opposé pour faire la queue du



poisson et parsemer de smarties...