

CARROT CAKE

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 145 grammes poudre d'amandes
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65 ou 40 grammes de farine de riz
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 100 grammes de carottes râpées
- 150 grammes de sucre roux
- 3 oeufs
- 8 grammes de cannelle, poudre
- 5 grammes de gingembre, poudre
- 8 grammes de zeste d'orange
- 25 grammes de jus d'orange, pur jus
- 35 grammes de noix de pécan

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 175°C. beurrer un moule (ici 23cm de diamètre), et recouvrir le fond d'une feuille de papier cuisson, également beurrée. 1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : poudre d'amande, farine, poudre à lever, cannelle, gingembre. Bien mélanger et garder de côté. 2. Dans un bol, râper les carottes, ajouter le zeste de la moitié d'orange et le jus d'orange. Mélanger (j'utilise une fourchette) et garder de côté. 3. Battre au mixeur le sucre et les œufs 7mn. 4. Verser le mélange de carottes, puis celui de la poudre d'amande en s'assurant de la bonne incorporation entre les deux. Ajouter les noix de pécan et mélanger 5. Verser la préparation dans le moule et cuire 35mn. 6. Laisser le gâteau refroidir 10mn dans le moule, puis le déposer sur une grille pour qu'il refroidisse complètement.
- 2° Préchauffer le four à 175°C. beurrer un moule (ici 23cm de diamètre), et recouvrir le fond d'une feuille de papier cuisson, également beurrée. 1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : poudre d'amande, farine, poudre à lever, cannelle, gingembre. Bien mélanger et garder de côté. 2. Dans un bol, râper les carottes, ajouter le zeste de la moitié d'orange et le jus d'orange. Mélanger (j'utilise une fourchette) et garder de côté. 3. Battre au mixeur le sucre et les œufs 7mn. 4. Verser le mélange de carottes, puis celui de la poudre d'amande en s'assurant de la bonne incorporation entre les deux. Ajouter les noix de pécan et mélanger 5. Verser la préparation dans le moule et cuire 35mn. 6. Laisser le gâteau refroidir 10mn dans le moule, puis le déposer sur une grille pour qu'il refroidisse complètement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (86 g)	% AR
ÉNERGIE	314 kcal	269 kcal	13 %
LIPIDES	17 g	14 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	7 %
CHOLESTÉROL	85 mg	73 mg	24 %
SODIUM	397 mg	340 mg	14 %
GLUCIDES	30 g	26 g	9 %
SUCRES	24 g	20 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	3 g	13 %
PROTÉINES	8 g	7 g	—

