

CAKE AU CITRON, YAOURT ET GRAINES DE PAVOT

INGRÉDIENTS

- 125g d'amandes moulues
- 125g de farine de froment
- 30g de graines de pavot
- 1 sachet de levure
- 1 citron
- 250g de yaourt
- 100ml de lait de riz
- 60g de sucre de fleur de coco
- 3 œufs
- 1 pincée de sel marin



PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 160 C°
- Lavez bien le citron, râpez finement quelques zestes (environ ½ c. à café) puis pressez-la pour en obtenir le jus.
- Dans un bol, fouettez les œufs avec le sucre de fleur de coco, le lait de riz et les zestes.
- Ajoutez ensuite le yaourt et le jus de citron. Fouettez.
- Dans un autre grand bol, mélangez les amandes moulues, la farine, les graines de pavot, la levure et le sel.
- Ajoutez-y petit à petit la préparation œuf/yaourt/citron. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Versez la pâte dans un moule à cake. Enfourez pour 50 minutes. Vérifiez la cuisson avec une lame de couteau. Si nécessaire, ajoutez 5 à 10 minutes de cuisson.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Dont sucre	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Amandes moulues	125g	32,25	10,95	5,8	65,62	12,37
Farine de froment	125g	12,37	92,12	1,9	1,25	4
Graines de pavot	30g	5,91	4,11	0,9	12,93	4,44
Yaourt	250g	9,5	11,8	11,7	5,75	2
Lait de riz	100g	0	10,8	5,6	1	0,2
Sucre de coco	60g	0,1	57	57	0	0
Œufs	3 (+/-160g)	20,32	0,43	0,43	15,7	0
Totaux en g pour le gâteau		80,35g	187,21g	83,33g	102,25g	23,01g
Totaux en kcal → 1990,61 kcal		321,4 Kcal	748,96 Kcal		920,25 Kcal	

Calories pour 1 part (+/- 50g) = 124,4 Kcal

Répartition des macronutriments : protéines = 16,1% | glucides : 37,7% | lipides : 46,2%

FOCUS : ASTUCES POUR FAIRE BAISSER L'INDICE GLYCÉMIQUE DES GÂTEAUX

L'indice glycémique d'un aliment est ce qui évalue la rapidité de digestion des glucides, il s'agit donc de la capacité de l'aliment à élever le taux de sucre dans le sang. Plus un aliment a un indice glycémique élevé (échelle de 1 à 100) plus il augmentera rapidement votre glycémie.

Il existe différents moyens de **modifier, à notre avantage, l'indice glycémique de nos préparations**. En effet, deux aliments ayant tous deux le même taux de glucides peuvent avoir un indice glycémique bien différent en fonction de comment et avec quoi on les consomme.

Facteurs qui influencent l'indice glycémique en abaissant celui-ci :

→ Une augmentation du taux de fibres

Pour cela est préférable d'opter pour des **farines non-raffinées** et **les plus complètes possible** et d'intégrer des **graines** et des **noix** à votre préparation. Ici par exemple, on utilise de la **poudre d'amande** dans la recette et on voit que **125g apporte 12,37g de fibres** alors que les **125g de farine** apportent **4g de fibres**. On peut également, pour chaque préparation, ajouter une cuillère à soupe de psyllium (taux de fibres : 80g/100g).

→ Une augmentation du taux de protéines

Accompagner un aliment glucidique de **protéines** permet de **ralentir l'absorption du glucose** et donc favorise une meilleure régulation de la glycémie.

De plus, amener plus de protéines permet **d'augmenter l'apport en acides aminés, précurseurs de neurotransmetteurs** qui sont essentiels à la transmission des influx nerveux et donc à la régularisation et **l'optimisation de nos fonctions métaboliques**. Cela peut se faire en intégrant des oléagineux (noix et graines – ici : amandes moulues et pavot), des farines plus riches en protéines (farine de sarrasin, de chanvre, de légumineuses...). Ou encore du tofu soyeux à la place du beurre ce qui aura le double avantage de diminuer le taux de lipides également.

→ Le choix du type de sucre

À taux de glucides équivalents tous les sucres n'ont cependant pas le même indice glycémique. **Plus le sucre est raffiné plus son indice glycémique sera élevé**. L'idéal est d'abord de diminuer la quantité de sucre ajouté et ensuite d'opter pour une version la plus brute possible. À titre d'exemple : l'IG du sucre blanc est de 70 et celui du sucre de coco 50.



Comparaison des valeurs nutritionnelles de ce cake et d'un cake industriel :

	Kcal	Protéine	Glucide	Dont sucre	Lipide	Fibre
Ce cake-ci (1 part de 50g)	124,4	5,02g	11,7g	5,2g	6,3g	1,4g
Un cake au citron industriel (1 part de 50g)	200	2,8g	21g	13g	12g	0,3g

Via cette analyse comparative, on remarque qu'une part de gâteau de la recette ci-dessus apporte 75 Kcal en moins par rapport à un cake tout fait.

De plus, le taux de glucides est divisé de moitié et plus particulièrement le taux de sucre qui est 2,5X moindre.

Le taux de fibres est quadruplé et le taux protéines doublé, ce qui sera donc bénéfique pour diminuer l'indice glycémique du gâteau.

Enfin, le taux de lipides est lui aussi diminué de moitié.