

CAKE SANS GLUTEN AU MILLET, MIRABELLES ET AMANDES



INGRÉDIENTS

- 320g de mirabelles (égouttées)
- 190g de millet
- 100g de poudre d'amandes
- 350ml de lait
- 85g de sucre de fleur de coco
- 4 œufs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- Vanille: gousse, extrait liquide ou sucre vanillée (facultatif)

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 160 C°
- Faites cuire le millet 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante (2 volumes d'eau pour 1 volume de millet). Vous pouvez aussi ajouter dans l'eau une gousse de vanille ou 2 gouttes d'extrait de vanille pour relever le goût.
- Égouttez les mirabelles et dénoyautez-les.
- Dans un saladier, versez la poudre d'amande, la levure et le sel. Mélangez.
- Dans un grand bol type cul de poule, fouettez les œufs avec le sucre, l'huile d'olive et le lait. Ajoutez cette préparation dans le saladier.
- Ajoutez ensuite, petit à petit, les mirabelles. Mélangez bien.
- Versez la pâte dans un moule à cake.
- Enfournez pour 50-60 minutes. Vérifiez la cuisson avec une lame de couteau, ajoutez si nécessaire entre 5 à 10 minutes de cuisson.

Valeurs nutritionnelles : voir page suivante.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Dont sucre	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Mirabelles	320g	2	57,6	42,56	0	6,4
Millet	190g	19,38	120	0,95	7,79	18,43
Poudre d'amandes	100g	25,8	8,78	4,63	52,5	9,9
Lait	350ml	11,59	16,9	9,32	5,43	0
Sucre de fleur de coco	85g	0,94	80,92	80,32	0	0,6
Huile d'olive	20g	0	0	0	20	0
Œufs	200g	25,4	0,54	0,54	18,76	0
Totaux en g		85,1g	284,74g	138,32g	104,48g	35,33g
Totaux en kcal (pour le cake) → 2.419,72 kcal		340,44 kcal	1.138,96 kcal		940,32 kcal	

Calories pour 1 part de cake (+/-100g) = 186,13 kcal

Répartition des macronutriments : protéines = 14,1% | glucides : 47,1% | lipides : 38,8%

Apport en fibres par personne : 2,7g*

* L'apport journalier recommandé en fibres est de 25g par personne.



FOCUS SUR LE MILLET

Le millet est une céréale très riche en nutriments. On l'utilise en général principalement pour remplacer le riz, la semoule... mais saviez-vous qu'on peut aussi l'utiliser pour les préparations sucrées ?

L'utiliser dans la réalisation de gâteaux permet d'améliorer le profil nutritionnel de ceux-ci. Comparons la farine classique au millet : le millet a un taux de fibres de 9,7g pour 100g alors qu'une farine classique a un taux de fibres de 2,5g pour 100g.

Il contient également beaucoup de minéraux, notamment du magnésium, du potassium, du phosphore et du silicium. Cela en fait une céréale de choix pour les problématiques liées au système nerveux : le manque de motivation, la fatigue chronique, une humeur changeante...

De plus, c'est une céréale au profil très complet en acides aminés. Cela en fait un apport en protéines intéressant et qui participera donc à la synthèse de neurotransmetteurs, à la synthèse d'enzymes et au maintien de la masse musculaire...

Cet apport combiné en silicium, magnésium et protéines est également très intéressant pour la santé de vos os.

Enfin, le millet est une céréale plus digeste car sans gluten. Étant donné que la poudre d'amandes est elle aussi sans gluten, ce gâteau a l'avantage de ne pas vous tomber sur l'estomac.

Vous pouvez également utiliser le millet à la façon d'un porridge pour vos petits déjeuners ou encore pour vos salades, une fois refroidi.