

## CAKE À LA RHUBARBE, AMANDES ET NAVETS

### INGRÉDIENTS POUR UN CAKE

- 450g de rhubarbe (480g poids brut)
- 250g de navets (environ une botte)
- 150g de poudre d'amandes
- 95g de farine de blés anciens
- 20g de farine de chanvre
- 100g de sucre de fleur de coco
- 4 œufs
- 130g de yaourt nature
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Un sachet de levure
- Une pincée de sel
- 1 citron



### PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 170C°.
- Pressez le jus d'un citron. Ajoutez-y 2 cuillères à soupe des 100g du sucre de fleur de coco
- Lavez la rhubarbe. Pelez-la (avec un couteau, retirez les filaments en tirant vers le bas dans le sens de la longueur), coupez-la en morceaux et versez dessus le jus de citron sucré.
  - Dans un bol type cul de poule fouettez les œufs. Ajoutez le yaourt, le sucre et l'huile. Mélangez.
- Lavez, pelez et râpez les navets. Ajoutez-les à ce mélange.
  - Dans un grand saladier, mélangez les farines, la poudre d'amandes, la pincée de sel et le sachet de levure. Ajoutez-y le mélange œuf-yaourt et mélangez.
- Saupoudrez la rhubarbe d'un peu de farine et de sucre (le fait qu'il y ait du sucre et/ou de la farine autour de la surface des fruits permet que ceux-ci ne tombent pas au fond de votre gâteau)
- Incorporez les morceaux de rhubarbe petit à petit au mélange
- Versez dans un moule à four.
- Enfournez pour 45-50 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau et rajoutez 5 minutes de cuisson si nécessaire. ( Cela varie d'un four à l'autre)



## VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Dont sucre	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Rhubarbe	450g	3,51	6,6	6,6	1	11,1
Navet	250g	1,9	11,8	9,5	0,3	4,75
Poudre d'amandes	150g	38,7	13,1	6,9	78,75	14,8
Farine	95g	8,1	68	0,4	0,8	2,25
Farine de chanvre	20g	6	0,6	0,6	1,6	9,8
Sucre de fleur de coco	100g	1,1	95	94,5	0	0,6
Œufs	4	25,1	0,6	0,6	19,6	0
Yaourt	130g	5,3	6,6	6,5	3,2	1,2
Huile	10g	0	0	0	10	0
Totaux en g (pour le cake entier)		89,71g	202,3g	125,6g	115,25g	44,5g
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 2.205 kcal		358,8 kcal	809,2 kcal		1.037 kcal	

**Calories pour 1 part = 137,8Kcal**

**Répartition des macronutriments : protéines = 16,2% | glucides : 36,8% | lipides : 47%**

**Apport en fibres pour une part : 2,7g\***

\* L'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne.

Cette collation vous apporte donc 15,2 % de l'apport total en fibres recommandé sur la journée

### Comparaison avec une part de cake industriel :

	Kcal	Protéine	Glucide	Dont sucre	Lipide	Fibre
Ce cake-ci (1 part de 50g)	137,8	5,6g	12,6g	7,8g	7,2g	2,8g
Un cake industriel (1 part de 50g)	200	2,8g	21g	13g	12g	0,3g

On peut remarquer que le fait d'utiliser ici des navets, de la poudre d'amandes et du yaourt permet à la fois de réduire la quantité de farine et donc la quantité de glucides et de supprimer le beurre et donc réduire la quantité de graisses. Cela permet aussi de multiplier par 9 la quantité en fibres.

Une collation à consommer sans culpabilité !



### PETIT FOCUS SUR LE NAVET

Le navet fait partie de la famille des légumes racines. Les légumes racines sont très riches en micronutriments essentiels.

En plus d'être un cocktail de micronutriments (oligoéléments, vitamines, antioxydants...), les légumes racines sont aussi particulièrement riches en fibres et peuvent donc aider à garder nos intestins en bonne santé en fournissant des prébiotiques à la flore intestinale.

Le navet est également riche en vitamine C et est donc très intéressant pour limiter les inflammations et infections.

De plus, il est riche en glucosinolates, phytonutriments qui ont des propriétés antioxydantes et antitumorales (ils aident à atténuer les effets cancérigènes du stress oxydatif).

On l'utilise dans des recettes plus classiques, telles qu'une soupe, un couscous... mais on peut très bien l'insérer comme ici dans des préparations sucrées.