

La recette. Gâteau aux carottes

Le gâteau aux carottes, ou « carrot cake », fait craquer les gourmands, mais il est souvent trop riche et trop sucré. Nous vous proposons cette recette légère, pour un résultat encore plus goûteux et fondant !

Bientôt un anniversaire ou une fête ? C'est un gâteau que vous aimerez proposer en toute occasion, en le garnissant et le nappant de crème ou de chocolat.

Ingrédients (pour 8 parts):

- 3 œufs
- 100g de sucre de canne
- 1 cuillère à café de cardamone moulue
- 250g de carottes bio râpées très finement
- 125g de beurre ramolli
- 250g de farine semi-complète
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 125g de raisins secs

Facultatif : Un filet de citron bio et son zeste (ou une orange bio), une pointe de noix de muscade, de gingembre ou de cannelle (ou un mélange « 4 épices »), des pistaches, amandes, noisettes ou noix hachées ou concassées...

Préparation:

Battre avec énergie -ou mixer- les œufs, le sucre et la cardamone. La préparation doit être bien lisse et former des rubans. Verser la farine et le bicarbonate de soude. Battre à nouveau (ou mixer quelques secondes). Gratter les carottes (pas besoin de les peler), puis les râper très finement avec une mandoline. Les ajouter à la préparation avec les raisins et les fruits secs, puis mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène. Verser la pâte dans un moule à bords hauts graissé (type « moule à manqué ») et cuire dans un four à 180° (Th. 4) pendant environ 40 minutes. Démouler et laisser refroidir avant de servir avec une cuillerée de crème fraîche, de mascarpone ou de crème de riz.

Remarque:

On peut également réaliser des cupcakes avec de petits moules et en réduisant le temps de cuisson.