

Cake à la patate douce, cannelle et raisins secs (vegan, sans gluten)

Bonjour, j'espère que cet article vous trouve en pleine forme ! Personnellement, je suis heureuse de me lever ce matin avec une part de cake à la patate douce, à la cannelle et aux raisins secs. Fondant et parfumé, il contient toute la douceur de l'hiver...



Car oui, l'hiver peut être doux. Je souffre du froid. Lorsque je marche dans la rue en hiver, mes pieds se figent rapidement à cause d'une mauvaise circulation. Mes doigts sont douloureux. Tout mon corps se tend. Je vis le froid comme une agression. Imaginez un peu ce que ça donne dans la neige...! Alors je puise de la douceur là où je peux, dans la préparation d'un cake à la patate douce vegan et sans gluten par exemple.



Je vous propose ce week-end deux challenges : le premier est celui de réaliser mon gâteau; le second est de le déguster en pleine conscience. La pleine conscience en cuisine est un sujet que je maîtrisais avant d'en connaître la définition. C'est la méthode que j'ai principalement utilisée pour me libérer des troubles alimentaires qui ont marqué la fin de mon adolescence et mon entrée dans l'âge adulte. À l'époque, je ne savais pas que cet outil portait un nom. Ce que je savais en revanche, c'est que plus je me connectais aux aliments, à mon

corps et à mes sensations, plus je faisais la paix avec mon assiette.



Cake à la patate douce, cannelle et raisins secs

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 500 à 600 g de patate douce (soit 3 petites patates

- douces) – ou 300 g de purée
- 140 g de farine de riz complet
 - 40 g de farine de sarrasin
 - 60 g de sucre blond ou complet
 - 1 c. à café rase de cannelle moulue
 - 7 à 9 g de poudre levante (1 sachet)
 - 150 ml de lait végétal au choix (idéalement amande ou noisette)
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive, de coco (fondue) ou de tournesol
 - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune
 - 1 pincée de fleur de sel
 - 80 g de raisins secs

Déroulement de la recette :

1. Faire cuire les patates douces au four, à 200° (th.6/7), avec la peau, pendant 50 minutes.
2. Laisser refroidir, ôter la peau, et réduire en purée (vous obtenez 300 g de purée de patate douce).
3. Déposer la purée de patate douce dans un saladier et incorporer les autres ingrédients : les farines, le sucre, la cannelle, la poudre levante, le lait végétal, l'huile, le vinaigre ou le jus de citron, le sel et les raisins secs.
4. Verser la préparation dans un moule à cake classique, légèrement huilé.
5. Faire cuire au four 50 minutes à 180° (th.6).
6. Laisser refroidir le cake avant de le démouler et de le déguster.

Notes :

- Troquez les raisins pour de la canneberge, des noix, des

pépites de chocolat noir...

- Troquez la patate douce pour du potimarron.

Manger en pleine conscience

Pratiquer la pleine conscience est à la mode, et c'est tant mieux ! Et si on profitait des repas pour travailler la présence à soi et au monde en se concentrant sur son assiette ? Visualisons les couleurs, humons les odeurs, apprécions les textures avec nos doigts, savourons les différentes saveurs avec notre palais. Marquons un temps d'arrêt entre chaque bouchée. Regardons autour de nous et notons la présence des personnes qui partagent notre repas. Prenons le temps d'être là, ici et maintenant. Cet exercice est tout simple mais il est extrêmement puissant. Il nous permet d'apprendre à vivre le moment présent et de pratiquer plusieurs fois par jour ce que les Anglais appellent le "Mindfulness", une attitude d'attention et de conscience vigilante. Quelques lectures pour aller plus loin :

- [Manger en pleine conscience](#), de Thich Nhat Hanh
- [Se Nourrir en conscience](#), de Ariane Roques

Si vous souhaitez découvrir d'autres outils et d'autres recettes pour vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête, téléchargez mon e-book gratuit en suivant [ce lien](#).

[themoneytizer id=13364-16]