

**Gâteau à l'orange, au curcuma
et au pavot sans matière
grasse (vegan)**

**Gâteau à l'orange, au curcuma et au
pavot sans matière grasse ni sucre
raffiné**



Ingrédients pour 6 personnes :

- 100 g de yaourt au soja
- 1 c. à soupe de jus de citron jaune ou de vinaigre de cidre
- 80 g de sirop d'agave ou d'érable

- 200 ml de jus d'orange
- Le zeste de 2 oranges bio
- 210 g de farine (cf. notes)
- 60 g de poudre d'amande
- 10 g de poudre levante
- 1/2 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de curcuma moulu
- 1/2 c. à café de cannelle moulue
- 1 c. à soupe de graines de pavot



Déroulement de la recette :

1. Dans un saladier, combiner le yaourt au soja, le jus de citron jaune ou le vinaigre de cidre, le sirop d'agave ou d'érable, le jus d'orange ainsi que le zeste des oranges.

2. Incorporer la farine, la poudre d'amande, la poudre levante, le bicarbonate alimentaire, le sel, le curcuma, la cannelle et les graines de pavot.
3. Graisser un moule (avec de la margarine, de l'huile de coco, de tournesol ou d'olive) de 16 à 18 cm et y verser la préparation.
4. Enfourner 35 à 40 minutes à 180°C (th.6). Vérifier la cuisson en piquant le cœur du gâteau avec la lame fine d'un couteau : cette dernière doit ressortir sèche. Le temps de cuisson peut varier en fonction des fours.
5. Laisser reposer avant de démouler et de découper.

Notes :

- **Pour un gâteau sans gluten**, optez pour un mélange de farines sans gluten, comme par exemple : 150 g de farine de riz semi-complet ou complet + 60 g de farine de millet, de quinoa ou de sarrasin, ou encore de fécule de maïs/pomme de terre ou d'arrow-root. **Pour une version pauvre en gluten**, je vous recommande d'utiliser 210 g de farine de petit-épeautre. **Si vous avez un système digestif qui supporte le gluten**, une farine d'épeautre T70 sera appréciée. Et puis si jamais vous êtes un(e) inconditionnel(le) de la farine de blé, une farine T65 sera très bien.
- Optez pour une version cake en versant la préparation dans un petit moule à cake.
- Troquez l'orange pour du citron ou de la mandarine.
- Conservation : ce gâteau conserve son moelleux très peu de temps. Aussi, je vous recommande de le manger dans les deux jours, de l'envelopper dans un torchon propre et de le stocker au frais.



Gâteau orange, curcuma et pavot avec son glaçage au lait de coco, en forme de couronne pour les fêtes (j'ai doublé les quantités)

Variante : Gâteau à l'amande

Ingrédients pour 6 personnes :

- 100 g de yaourt au soja
- 1 c. à soupe de jus de citron jaune ou de vinaigre de cidre
- 80 g de sirop d'agave ou d'érable
- 200 ml de jus de pommes
- 210 g de farine (cf. notes)
- 60 g de poudre d'amande
- 10 g de poudre levante
- 1/2 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café d'extrait d'amande amère

Déroulement de la recette :

1. Dans un saladier, combiner le yaourt au soja, le jus de citron jaune ou le vinaigre de cidre, le sirop d'agave ou d'érable, ainsi que le jus de pommes.
2. Incorporer la farine, la poudre d'amande, la poudre levante, le bicarbonate alimentaire, le sel et l'extrait d'amande amère.
3. Graisser un moule (avec de la margarine, de l'huile de coco, de tournesol ou d'olive) de 16 à 18 cm et y verser la préparation.
4. Enfourner 35 à 40 minutes à 180°C (th.6). Vérifier la cuisson en piquant le cœur du gâteau avec la lame fine d'un couteau : cette dernière doit ressortir sèche. Le temps de cuisson peut varier en fonction des fours.
5. Laisser reposer avant de démouler et de découper.

Notes :

- ***Pour un gâteau sans gluten***, optez pour un mélange de farines sans gluten, comme par exemple : 150 g de farine de riz semi-complet ou complet + 60 g de farine de millet, de quinoa ou de sarrasin, ou encore de fécule de maïs/pomme de terre ou d'arrow-root. ***Pour une version pauvre en gluten***, je vous recommande d'utiliser 210 g de farine de petit-épeautre. ***Si vous avez un système digestif qui supporte le gluten***, une farine d'épeautre T70 sera appréciée. Et puis si jamais vous êtes un(e) inconditionnel(le) de la farine de blé, une farine T65 sera très bien.
- Optez pour une version cake en versant la préparation dans un petit moule à cake.
- Conservation : ce gâteau conserve son moelleux très peu de temps. Aussi, je vous recommande de le manger dans les deux jours, de l'envelopper dans un torchon propre et de le stocker au frais.



Gâteau à l'amande et au chocolat en forme de sapin, décoré de super-fruits séchés et de noix de coco râpée

Glaçages recommandés

Au lait de coco

- 200 g de lait de coco en conserve (celui de la marque bio Organi est parfait)
- 1 c. à soupe de sirop d'agave ou d'érable
- 2 c. à soupe de jus d'orange

Méthode :

1. Placer la conserve de lait de coco au réfrigérateur pendant 4 heures au moins.
2. Verser la crème solide de coco dans un saladier et ajouter le sirop ainsi que le jus.
3. Fouettez une à deux minutes.
4. Répartir le glaçage uniformément sur le gâteau et laisser complètement refroidir, de préférence au frais.

Au chocolat

- 100 g de chocolat noir à pâtisser
- 2 c. à soupe de lait végétal au choix

Méthode :

1. Casser le chocolat en morceaux et le placer dans un bol avec le lait végétal.
2. Faire chauffer au bain-marie, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

3. Bien mélanger la préparation.
4. Répartir le glaçage uniformément sur le gâteau et laisser complètement refroidir, de préférence au frais.

Notes :

- Je vous recommande le glaçage au lait de coco pour le gâteau à l'orange et celui au chocolat pour le gâteau à l'amande. Cela étant dit, le chocolat fonctionne très bien avec l'orange également.
- Vous pouvez également et tout simplement saupoudrer votre gâteau de sucre glace, comme sur la photo.

[themoneytizer id=13364-16]