

Gâteau Licorne sans gluten (vegan, sans gluten)

En octobre dernier, j'ai soufflé ma 35^e bougie. Pour l'occasion, et parce que depuis l'arrivée de Gabriel dans ma vie j'essaye de laisser parler mon enfant intérieur, j'ai organisé un goûter d'anniversaire en petit comité dans mon jardin, avec pour thème : LICORNE.

La nappe, les assiettes, le serre-tête, les gobelets... J'étais dans le thème et les plus jeunes de mes invités aussi. Durant cette journée, je me suis pleinement autorisée à être unique. Et je voulais que mon gâteau le soit lui aussi, unique.

C'est pourquoi je l'ai créé de toute pièce mon gâteau Licorne sans gluten ni sucre raffiné, et entièrement végétal (sans blé ni dérivés, donc, sans sucre blanc, sans œuf, sans lait, sans beurre, sans crème, sans miel, sans gélatine...).

Cependant, j'attendais le bon moment pour partager la recette avec vous. Et le bon moment pour moi, c'est ce matin. Notamment parce que c'est le printemps, une saison riche en anniversaires. Dans mon entourage, la plupart des anniversaires ont lieu entre février et juin, et puis un peu fin septembre et octobre aussi.

Si vous aussi vous avez envie de vous célébrer, ou de fêter quelqu'un que vous aimez, petit ou grand, alors cette recette entièrement végétale et sans gluten est pour vous.



Pour mon anniversaire, je souhaitais un beau et gros gâteau, de ceux qui font « waou » quand on les présente. Je le voulais fleuri, et surtout, je le voulais digeste. Et l'un des gros challenges avec ce type de « gâteau waou », plutôt à étages, c'est le glaçage.

Généralement, en matière de glaçages sans beurre, on se retrouve avec l'option sucre et margarine, ou bien crème de coco. Rien qu'à y penser, la première option me retourne l'estomac. La seconde est également trop lourde pour moi.

Je suis tout de même réussi à trouver un compromis. Je suis partie sur la seconde option avec, pour ne pas avoir à utiliser toute la crème de coco du monde, l'ajout de haricots blancs qui apportent beaucoup de crémeux, ainsi qu'un peu de yaourt de soja, pour la texture également, mais aussi pour le goût. Et pour la touche de couleur, j'ai opté pour du jus de betterave cuite. J'ai décoré mon dessert avec les plus belles fleurs du jardin, dont ma maman s'occupe avec brio, ainsi qu'un cornet de glace pour la corne du bel animal.

Quant au gâteau, il s'agit d'une superposition de 4 génoises sans gluten, façon carrot-cake, l'un de mes goûters préférés. Le résultat est canon ! Les enfants ont adoré manger des légumes cachés, quant aux plus grands, ils étaient bluffés par les associations de saveurs et de textures. Personnellement, j'ai été très satisfaite de mon gâteau Licorne sans gluten, ni œuf, ni produits laitiers, ni sucre raffiné. Car si j'ai atteint un certain niveau en cuisine, je n'ai toujours pas la patience et la minutie que requièrent les beaux desserts. Néanmoins, j'ai l'envie de bien faire et celle d'ajouter une pincée de magie à mes goûters. Aussi, de cette émotion, l'envie, j'ai pu créer un joli gros gâteau qui, je l'espère, pourra accompagner certains de vos moments festifs à vous.

Et pour plus de gâteaux d'anniversaire « sans » mais qui en jettent, n'hésitez pas à piocher dans [« La Green Food en Famille »](#), le livre que j'ai co-écrit avec mon amie Marie

Gabrielle (qui est également l'auteure des photos dans la galerie après la recette et que je remercie encore !), et dans lequel vous pouvez retrouver 40 idées de recettes végétaliennes, sans gluten ni sucre raffiné, à réaliser en famille.

Enfin, comme pour toute recette, mais en particulier pour ce type de dessert, je vous invite à bien lire la méthode en entier, à vous en imprégner, et à suivre les indications telles qu'elles sont notées. Ce gâteau Licorne sans gluten est facile à réaliser si on prend la peine de suivre cette « consigne ».



Gâteau Licorne sans gluten

Pour 10 à 12 personnes :

Gâteau – 4 gâteaux

- 280 g de farine de riz complet (en magasin – ou rayon – bio)
- 120 g de farine de châtaigne (ou, à défaut, de farine de sarrasin ou de maïs) (en magasin – ou rayon – bio)
- 160 g de sucre blond (en magasin – ou rayon – bio)
- 4 c. à café de 4 épices (ou, à défaut, de cannelle moulue)
- 1 pincée de sel fin
- 20 g de poudre levante sans gluten (en magasin – ou rayon – bio)
- 120 g d'huile d'olive ou de coco fondue(+ un peu d'huile pour les moules)
- 400 g de purée de pommes lisse (compote sans sucres ajoutés)
- Le jus de 2 oranges, soit 180 ml environ de jus d'orange, idéalement juste pressées
- 400 g de carottes, pelées et râpées (soit 8 à 10 carottes selon la taille)
- 200 g de pommes, pelées, épépinées et râpées (soit 2 pommes, de type Golden ou Pink Lady)
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune

-> Comme je l'ai fait, il est tout à fait possible d'envisager différentes saveurs pour les différentes couches du gâteau. Personnellement, j'ai divisé la préparation en deux et ajouté dans l'une d'elles 40 g de cacao en poudre dégraissé non sucré pour un résultat chocolaté.

Déroulement :

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Dans un saladier, combiner la farine de riz complet, la farine de châtaigne, le sucre blond, le 4 épices, le sel et la poudre levante.
3. Dans un second saladier, mélanger l'huile, la purée de pommes, le jus d'orange, les carottes râpées ainsi que les pommes râpées préalablement pelées et épépinées, et le vinaigre de cidre ou le jus de citron jaune.
4. Verser la préparation dans le premier saladier et mélanger.
5. Verser la préparation dans quatre moules ronds de 24 cm de diamètre. Ou cuire en plusieurs fois.
6. Enfourner chaque gâteau 30 à 35 minutes.
7. Laisser refroidir 5 minutes puis démouler sur une grille ou une assiette.
8. Laisser refroidir complètement avant de glacer.

Glaçage

- 460 g de crème de coco en briquette (idéalement de marque Kara en GMS)
- 480 g de haricots blancs en bocal (idéalement, des gros haricots blancs dont on viendra retirer la peau en amont afin de les rendre plus digestes)
- 1 c. à soupe de sucre glace bio (que l'on peut faire maison en mixant simplement en poudre du sucre blond)
- 30 ml de jus de betterave cuite
- 60 g de yaourt de soja aux fruits rouges (en magasin – ou rayon – bio)

Déroulement :

1. La veille, placer la crème de coco au réfrigérateur.

2. Bien rincer et égoutter les haricots blancs.
3. Les placer dans un blender avec 100 g de crème de coco.
4. Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse.
5. Monter la crème de coco restante (380 g) à l'aide d'un fouet électrique ou de votre robot. Il est nécessaire de battre longuement la crème bien froide afin de la monter en chantilly (la marque de la crème va dépendre de la réussite de cette étape).
6. Incorporer délicatement, en plusieurs fois et à la maryse, la préparation aux haricots blancs. La préparation doit être la plus homogène possible.
7. Verser 100 g de glaçage dans un bol.
8. Incorporer le jus de betterave ainsi que le yaourt aux fruits rouges. Mélanger délicatement.
9. Réserver le glaçage au frais.

Montage

Éléments :

- Un cornet de glace (si vous ne mangez pas le cornet, vous pouvez choisir n'importe quel cornet – personnellement j'ai opté pour un cornet avec gluten, de la marque Extrême, en GMS, qui commercialise des cônes « vegan » aux fruits rouges)
- Des fleurs fraîches pour décorer
- Un peu de chocolat noir pour les yeux

Déroulement :

1. Placer un premier gâteau sur une grille de refroidissement.
2. Recouvrir de glaçage blanc.
3. Ajouter au centre un peu de glaçage rose (la préparation avec la betterave).

4. Déposer un second gâteau.
5. Recouvrir de glaçage blanc.
6. Ajouter au centre un peu de glaçage rose.
7. Déposer un troisième gâteau.
8. Recouvrir de glaçage blanc.
9. Ajouter au centre un peu de glaçage rose.
10. Déposer le dernier gâteau.
11. Recouvrir de glaçage blanc.
12. Ajouter au centre un peu de glaçage rose.
13. Répartir du glaçage sur les côtés.
14. Travailler le gâteau à la spatule.
15. Placer au frais 2 heures au moins.
16. Décorer le gâteau 1 à 2 heures avant de servir.
17. Placer un cornet de glace au centre du gâteau et déposer des fleurs tout autour.
18. Faire fondre un peu de chocolat noir et le déposer sur une feuille de papier cuisson en essayant de faire un œil avec des cils. Faire durcir au congélateur. Déposer les yeux de la licorne sur le gâteau.
19. Replacer au frais jusqu'au moment de servir.
20. Se conserve au réfrigérateur, bien enveloppé, jusqu'à 4 jours.

















[themoneytizer id=13364-16]