

Smash cake vegan et sans gluten au chocolat (vegan, sans gluten)

Bonjour ! Cet article sera un peu particulier pour de nombreuses raisons que je vais développer ci-dessous. Sachez donc qu'en plus d'une recette de **smash cake vegan et sans gluten au chocolat**, vous trouverez du texte et encore du texte : la genèse de ce gâteau, l'anniversaire de mon blog et comment je compte fêter ses 8 ans d'existence. Petit indice : par un vide fertile. C'est parti pour une rédaction en trois parties, suivie de la recette de mon gâteau *sans* plein de trucs dedans mais *avec* plein de trucs dedans.



Commençons par l'histoire de ce smash cake...! J'étais tombée

par hasard sur ce concept de gâteau d'anniversaire au détour d'une page web. L'idée, c'est de présenter à son tout-petit un gâteau dans lequel il puisse mettre les mains, le nez, la bouche. Surtout les mains. Bien sûr, l'idée est américaine et l'anniversaire en question est généralement le premier. Bébé peut alors dévorer seul son gâteau tandis que les parents photographient leur gourmand sous tous les angles, tellement il est *chooooo* à s'en coller partout. Pour les besoins de cette publication, j'ai proposé à Gabriel, alors presque deux ans, de plonger ses mains dans son goûter : il était ravi de pouvoir m'aider !

Lorsqu'une maman en détresse m'a contactée pour l'aider à réaliser un gâteau d'anniversaire pour sa petite puce poly-allergique de bientôt un an, j'ai tout de suite pensé à un smash cake. Les aliments à exclure de la recette étaient les suivants : les protéines animales, les produits laitiers, le gluten, le soja, les oléagineux. J'ai ajouté à ces derniers le sucre et la levure, le challenge était trop simple sinon. Le résultat de mes différents tests est celui qui est en mots et en photos aujourd'hui. Il pourra peut-être servir à d'autres parents, pour d'autres enfants. Je n'ai pas eu de retour de la maman en question quant à l'anniversaire de son petit bout. J'espère qu'il était réussi. En tous cas, Gabriel et moi avons apprécié notre séance photos et notre dégustation en duo, avec les mains, les dents et le nez. Et les oreilles. ;-)



Mon blog fête ces jours-ci son huitième anniversaire. Notre

arrivée en Provence aussi. Ainsi que toutes les remises en question qui ont suivi. Je pense que ce cycle touche bientôt à sa fin puisque je sens en moi de nombreuses choses bouger, des envies différentes émerger, et notamment un réel de m'émanciper des réseaux sociaux dans lesquels je ne me retrouve plus. Je vous informe donc qu'Au Vert avec Lili prend des congés. Une pause s'impose. Tout d'abord parce que je suis en train de rédiger mon huitième livre de recettes, à quatre mains, voire six. Il sera destiné aux familles qui souhaitent cuisiner autrement. Ces dernières années, j'ai mené de front l'écriture de sept ouvrages avec celle des 567 articles qui composent mon blog aujourd'hui. Pas mal, hein ?! Désormais, je ressens la nécessité de produire différemment. Une chose à la fois, avec un rythme qui suit davantage celui de mon intuition, et moins celui de mon ego.

Fut un temps où bloguer était indispensable à mon évolution. J'ai trouvé beaucoup de plaisir à partager mes créations sur mon blog et les réseaux sociaux. J'avais des besoins de reconnaissance, de contribution, de légitimité et de connexion à nourrir. Repus, je suis prête à passer à d'autres actions, d'autres besoins. Je n'ai plus à rien à me prouver, j'ai compris cela ces derniers mois. Je suis assez. Avec mes imperfections. Je n'ai pas de rôle à jouer, d'erreurs à réparer, de failles à combler. Je ne suis pas cassée ni même abîmée. Je ne veux plus faire semblant d'être une autre. Or, bloguer en 2020 demande de moi une énergie que je ne veux plus donner.

Bloguer en 2012 était plus tranquille. Car à l'époque, peu d'entre nous avaient le rêve fou d'espérer gagner notre vie avec nos productions virtuelles. Les algorithmes Facebook et Instagram ne décidaient alors pas des publications que nous allions lire, et avec elles, des repas que nous allions consommer, des crèmes et dentifrices que nous allions acheter,

des romans et séries que nous allions dévorer. Nous avions peu de pression autour de l'écologiquement correct, de la qualité de nos photos et de nos écrits. Nous pouvions nous permettre d'*uploader* des vidéos bancales sur YouTube ou encore de poster une image en instantané de notre chat sur les genoux avec une courte phrase accolée. Les marques cherchaient tout juste à nous acheter avec un paquet de riz et une boîte de lait de coco. On acceptait gaiement, s'estimant chanceux d'avoir été lus, vus, entendus.



Bloguer en 2020, c'est différent pour ma part. J'ai compris

que mon travail avait de la valeur puisqu'il demandait de moi journées, soirées, vivacité et dynamisme, mais que cette valeur n'était pas reconnue par les startups – même éthiques, ni même une bonne partie de mes lecteurs. Désormais de plus en plus exigeant, l'univers de la création culinaire et du blogging est parasité par des demandes précises et pointilleuses des uns et des autres, une nécessité de toujours faire *plus*, toujours faire *mieux*, toujours faire *grand*, avec moins de temps et d'ingrédients. Pour peu qu'une recette soit loupée par une poignée de personnes et c'est la déferlante de critiques. Je passe les remarques liées à l'utilisation d'aluminium (*God forbid!*), de mangue, de sucre raffiné, de pâte feuilletée; les questions alambiquées, les suggestions intempestives, les réprimandes déguisées. On oublie que derrière un écran, il y a avant tout un être humain, doté de sentiments.

Sans vouloir accuser l'industrie dans laquelle j'ai évolué ces huit dernières années, je préfère m'en détacher parce qu'elle ne me convient plus. L'animal humain est en perpétuel mouvement, tout comme son environnement, et je préfère répondre à l'appel des énergies qui me correspondent en ce début d'année. Avec un livre à boucler et des études à poursuivre, avec l'envie de passer des moments de qualité et d'offrir une pleine présence à mon fils, mon mari, ma mère et mes proches, je consacre de moins en moins de temps aux réseaux sociaux, et aux écrans plus largement. Je retrouve un espace que je pensais inexistant. Je vibre différemment. Et cette énergie correspond à celle de mon aspiration du moment.

Vous l'aurez compris : j'ose noter ici – et j'ose ainsi le noter dans mon esprit !- que je prends des vacances. Que je me laisse de l'espace mental pour d'autres projets, d'autres personnes, d'autres sphères. L'espace occupé par Au Vert avec Lili se mue, se transforme. Ne disparaît pas, après tout, huit

années de vie ce n'est pas rien, mon blog reste une partie de moi. Mais je lâche prise. Je décide consciemment de ne plus partager un bout de moi qui n'est en réalité qu'une infime partie d'un tout et dont parfois on se fait un film. Et quoi de mieux que ce smash cake vegan, sans gluten et sans sucre ajouté pour marquer cet interlude...? Merci et à bientôt.



Smash cake vegan et sans gluten au chocolat

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire rase
- 1 c. à café de gomme de guar
- 1 c. à café de gomme d'acacia
- 120 g de lait de riz
- 100 g de banane réduite en purée (soit 1 banane de taille standard)
- 150 g de purée de pommes non sucrée
- 50 g d'huile de coco fondue (+ un peu d'huile pour le moule)
- 1 c. à café de vanille moulue ou liquide
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune
- 60 g de farine de pois chiches
- 100 g de farine de riz blanc ou semi-complet
- 150 ml de lait de coco en briquette
- 150 g de chocolat noir pâtissier 70%

Déroulement de la recette

1. Dans un saladier, verser le bicarbonate, la gomme de guar et la gomme d'acacia, le lait de riz, la banane réduite en purée, la purée de pommes, l'huile de coco fondue, la vanille moulue ou liquide ainsi que le vinaigre de cidre ou le jus de citron jaune. Mélanger au fouet.
2. Incorporer la farine de pois chiches et la farine de riz blanc ou semi-complet.

3. Verser la préparation dans un moule rond de 16 cm de diamètre, préalablement huilé légèrement avec de l'huile de coco.
4. Enfourner 40 minutes dans un four préchauffé à 180° (th.6).
5. Laisser le gâteau refroidir complètement.
6. Démouler le gâteau et le couper en 2 dans son centre, à l'horizontale.
7. Faire chauffer le lait de coco en briquette dans une casserole.
8. Lorsque ce dernier est chaud, mais pas bouillant, le retirer du feu.
9. Ajouter le chocolat noir cassé en morceaux et mélanger petit à petit, de sorte à obtenir une ganache.
10. Recouvrir la base du gâteau (ce qui sera le dessous du gâteau) de ganache au chocolat et placer au frais 30 minutes.
11. Déposer la base du gâteau désormais recouverte de chocolat sur une belle assiette.
12. Garnir l'intérieur du gâteau de ganache, déposer l'autre moitié de gâteau dessus et recouvrir de ganache. Lisser à la spatule.
13. Décorer le gâteau à votre convenance – de la noix de coco peut amplement suffire. J'ai réalisé une fleur avec de la pâte d'amande : pour le coup, cet élément contient des oléagineux et du sucre.
14. Déguster de suite ou réserver au frais. On aura alors un gâteau plus ferme.

[themoneytizer id=13364-16]