

CARROT CAKE (NOIX & RAISINS SECS)



Pour un cake (8 à 10 parts) | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 35 à 40 minutes (selon les fours)

1 belle carotte = 200g pesée avec peau • Raisins secs 50g • Levure chimique ou bicarbonate de soude
3 œufs • Epices (cannelle, 4 épices ou mélange pain d'épices) 1/2 càc
1 pot de fromage blanc (100g) • Huile de tournesol ou coco 1/2 pot = 50ml
1/2 pot de sucre de coco, complet (rapadura, muscovado), roux ou blanc = 50 g
2 pots de farine 1/2 complète (ou blanche) = 100g • Noix et/ou amandes 50g



1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. **Éplucher** les carottes, retirer les extrémités et les **râper finement** (à la main ou au robot).
3. **Concasser grossièrement** les fruits oléagineux (noix et/ou amandes).
4. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs et le sucre.
5. **Ajouter** le fromage blanc, l'huile végétale et les épices et fouetter.
6. **Ajouter** 2 pots de farine et la levure (ou le bicarbonate de soude) et fouetter.
7. **Ajouter** les fruits oléagineux, les fruits secs (raisins secs), les carottes râpées et mélanger à l'aide d'une spatule.
8. **Verser** la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.
9. Enfourner le cake pendant **35 à 40 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
10. À la fin de la cuisson, le laisser refroidir avant de le démouler et déguster.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Les carottes et les raisins secs sont déjà sucrés, pas besoin d'ajouter trop de **sucre**.
- Les **sucres complets** (rapadura, muscovado) et le sucre roux ont un pouvoir sucrant plus élevé que le sucre blanc. L'avantage, c'est qu'on peut en mettre moins.
- Varier les **fruits oléagineux** (graines et fruits à coques) et les **fruits secs** selon vos goûts.
- + de [desserts sains et gourmands ici](#) sur mon blog !



Recette en vidéo

