

CAKE AU POTIMARRON ET NOIX DE PÉCAN



Pour un cake | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 40 minutes au total

3 œufs • Potimarron ou potiron cru avec la peau 300g (= 420g cuit environ)
Sucre de coco, muscovado, rapadura (ou sucre roux, cassonade) 70g
Farine blanche ou 1/2 complète 200g • Levure chimique 1 sachet • Noix de Pécan 50g
Huile végétale de tournesol (ou coco) 70g • Facultatif : cannelle en poudre 1/2 càc

1. Préchauffer le four à **180°C**.

2. Brossez le potimarron/potiron pour enlever les saletés et le découper en **cubes**. Le faire **cuire** environ 10 minutes à l'eau bouillante (ou à la vapeur), la chair doit être tendre.
Quand il est cuit, le **mixer** pour obtenir une purée lisse.

3. **Mixer** les noix de Pécan (un mélange de poudre fine avec quelques petits morceaux).

4. Dans un **saladier** : **fouetter** le potimarron mixé, les œufs et le sucre.

5. **Ajouter** la farine, la levure chimique et la poudre de noix de Pécan puis fouetter.

6. **Ajouter** l'huile végétale et la cannelle (facultative) et fouetter.

7. **Verser** la préparation dans un **moule à cake** recouvert de papier sulfurisé et enfourner environ **30 minutes**. Le temps de cuisson peut varier selon les fours, une bosse doit se former sur le dessus et la lame du couteau plantée dans le cake doit ressortir propre).

Conseils & astuces de diététicienne :

- Le potimarron et le potiron sont des courges disponibles d'Octobre à Février.
- Les huiles végétales de coco et de tournesol résistent à la cuisson.
- Remplacer les noix de Pécan par d'autres fruits oléagineux : noix, amandes...
- Remplacer la **cannelle** par du mélange pain d'épices ou épices...
- + de [recettes de desserts sains](#) et gourmands sur mon blog !



Margaux Letort - diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr

