

CAKE AU POTIMARRON ET NOIX DE PÉCAN



Recettes100faim.fr

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. Brosser 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 ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Le potimarron et le potiron sont des courges disponibles d'Octobre à Février.
- Les huiles 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 !

