

GATEAU AUX POMMES, CHOCOLAT ET 4 EPICES

6 à 8 personnes / Temps de cuisson 30 min à 180°C

INGREDIENTS

2 œufs / 2cc de cacao non sucré / 40 g de sucre de coco / 25g de farine de riz / 25g de farine de pois chiche / 30g de farine de sarrasin / 50g de compote de pommes / 1 pomme / 1/4 de sachet de levure / 1/2 cc de 4 épices.

AUTRE VERSION

Si vous n'avez pas ces différentes farines sans gluten vous pouvez les remplacer par 80g de farine de blé.

Il en est de même pour le sucre de coco, il peut être substitué par du sucre de canne ou même du sucre blanc.

Si vous n'avez pas de compote de pomme, vous pouvez éplucher et faire cuire des pommes à la casserole avec un peu d'eau, sans rajouter de sucre puis les mixer.

PREPARATION

Peler la pomme et la râper.

D'un côté dans un saladier mélanger le chocolat en poudre, avec la compote et la pomme préalablement râpée.

Dans un autre saladier casser les œufs et les battre avec le sucre jusqu' à obtenir un mélange mousseux.

Y incorporer ensuite les farines, les 4 épices et la levure puis mélanger pour obtenir une pâte lisse et homogène.

Mélanger ces deux préparations.

Verser dans un moule à cake puis laisser cuire pendant environ 25min. Vérifier la cuisson.

Laisser refroidir environ 10 min puis déguster chaud ou froid.

FARINE DE SARRASIN : La farine de sarrasin est notamment connue pour être utilisée dans les recettes de galettes bretonnes salées mais il est tout à fait possible de l'utiliser dans d'autres recettes, salées comme sucrées. Le goût de cette farine est cependant très prononcée et une association avec une farine au goût plus neutre est souvent nécessaire.

FARINE DE POIS CHICHE : La farine de pois chiche est une farine avec une texture agréable mais qui ne lève pas. Elle devra donc être utilisée avec d'autres farines (farine de riz par exemple).

FARINE DE RIZ : La farine de riz est la farine idéale de substitution. Au goût très neutre, elle est utilisable dans toutes les pâtisseries sans en modifier les saveurs. Cependant, en chauffant, elle peut devenir légèrement friable, c'est pourquoi elle est généralement associée à une autre farine.