

Gâteau aux Haricots rouges

8 personnes - 15 mn de préparation - 25 mn de cuisson

J'ai inventé cette recette de gâteau au chocolat en mixant deux recettes trouvées sur Internet : l'une avec des haricots rouges et l'autre pas... et cela fonctionne ! Soyez curieux et lancez-vous !

Ingrédients :

- 250 g de haricots rouges cuits
- 20 cl de crème de coco
- 1 c. à s. bombée de poudre de noisette
- 1 c. à s. bombée de poudre d'amande
- 1 c. à c. bombée de purée de noisette
- 200 g de chocolat
- 60 g de sucre roux
- 5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 1 pincée de sel
- 4 œufs

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.

Mixez les haricots rouges, le sucre, la crème de coco, la poudre de noisette, la poudre d'amande, la purée de noisette et la pincée de sel.

Faire fondre le chocolat, et l'ajouter à la purée de haricots rouges. Puis ajouter les œufs battus en omelette et l'huile essentielle. Bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule beurré, et faire cuire 25 min à 180°.

Cake lentilles et noisettes de Sonia Ezgulian

Préparation : 15 mn – Cuisson : 1/2 h

Ingrédients :

- 150 g de lentilles vertes
- 150 g de poudre de noisettes
- 1 c. à c. de purée bombéede noisettes
- 30 g de cassonade
- 50 g de miel
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 60 g de beurre demi-sel fondu
- 4 figes sèches (éventuellement abricots secs)
- 30 g de pignons de pin
- 30 g de pistaches vertes

Faire cuire les lentilles une trentaine de minutes. Les égoutter et les réduire en purée.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger vivement le beurre fondu, le miel et la cassonade. Ajouter la poudre de noisettes, la purée de lentilles puis les œufs battus en omelette et enfin la levure chimique.

Incorporer les figes sèches coupées en petits cubes, les pignons de pin et les pistaches grossièrement hachées.

Lorsque la pâte est bien homogène, la verser dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé ou un moule en silicone. Enfourner pour 30 minutes. Le temps de cuisson peut varier selon les fours, vérifier la cuisson du cake en enfonçant un pic en son centre qui doit ressortir propre.

Attendre 5 min avant de démouler le cake et le laisser refroidir complètement.

CARROT CAKE façon Yotam Ottolenghi

Voici une recette trouvée sur internet dans laquelle j'ai remplacé la farine par des pois cassés réduits en purée.

Pour le cake :

- **160 g de farine** remplacée par des **pois cassés cuits**
- **1/2 c. à café de levure chimique**
- **1/2 c. à café de bicarbonate de soude**
- **1/2 c. à café de clou de girofle et/ou de cannelle**
- **1 œuf**
- **1 jaune d'œuf**
- **2 blanc d'œufs**
- **150 g d'huile de tournesol**
- **150 g de sucre roux non raffiné**
- **50 g de noix concassées**
- **50 g de noix de coco râpée** (*facultatif : possible de doubler les noix*)
- **135 g de carottes râpées**
- **1 pincée de sel**
- **zestes râpés d'une 1/2 orange** (*ou 6 gouttes d'huile essentielle d'orange douce*)

Pour le frosting (glaçage) :

- 300g de cream cheese (Philadelphia)
- 1 à 2 c. à soupe de sucre glace
- zestes d'orange (*ou 6 gouttes d'huile essentielle d'orange douce*)
- noix concassées

Préchauffer le four à 170°C. Graisser et fariner le pourtour du moule à manqué, tapisser le fond d'une feuille de papier cuisson.

Mélanger (la farine) les pois cassés réduits en purée, la levure, le bicarbonate et les épices. Battre légèrement l'œuf entier avec le jaune d'œuf. Verser l'huile et le sucre dans un récipient (ou la cuve d'un robot), battre 1 min. à vitesse moyenne. Réduire la vitesse et ajoutez l'œuf battu. Ajouter ensuite les noix, la noix de coco, les zestes d'orange et les carottes râpées. Ajouter ensuite les ingrédients secs (farine/pois cassés, levure, bicarbonate, épices).

Montez les blancs en neige ferme avec la pincée de sel. Les Incorporer délicatement à la préparation sans les écraser, en procédant en plusieurs fois.

Verser la pâte dans le moule. Placer au four et faire cuire env. 1 heure. Vérifier la cuisson : planter la lame d'un couteau, si elle ressort sèche le carrot cake est prêt. Sinon poursuivre encore un peu la cuisson

Pour le topping : battre le fromage blanc dans un bol pour le rendre lisse et léger. Ajouter le sucre glace et quelques zestes d'orange. Étaler le glaçage sur le cake. Râper quelques zestes par-dessus pour la déco et parsemez de noix concassées.