



Carott cake

Au duo de lentilles



Carrot cake

Aux duo de lentilles

Pour 6 personnes

- 140g de lentilles vertes Paysans d'Ici
- 2 c. à s. purée amandes complètes
- 3 c. à s. de purée pomme pêche
- 150g de farine de blé et grand épeautre
- 3 c. à s. de graines de lin
- 50g de poudre d'amandes
- 3 c. à s. d'eau
- 1 citron, 1 orange, 10 noix
- 300g de carottes
- gingembre en poudre
- cannelle en poudre
- 4 c. à s. de sucre complet de canne
- 2 c. à s. de cajous grillés à sec sans sel
- 50g de fécule de maïs
- anis vert
- 1 c. à c. de levure
- 100 ml de boisson végétal
- 1 pincée de bicarbonate

Faire cuire les lentilles 20 minutes dans une casserole d'eau avec une pincée de bicarbonate de soude.

Moudre finement les graines de lin (au moulin à café) et les mélanger à l'eau.

Râper les carottes puis, prélever le zeste de l'orange, réserver. Presser l'orange.

Prélever le zeste du citron vert, réserver.

Mixer ensemble les lentilles, les carottes, la purée exotique, la purée d'amandes et «l'oeuf de lin»

Mélanger dans un saladier les farines, la levure, la poudre d'amandes, les épices et les zestes d'orange et de citron vert.

Mélanger les 2 préparations et ajouter les noix concassées et les fruits secs et verser l'appareil dans un moule préalablement huilé.

Répartir les amandes effilées sur le dessus du cake.

Enfourner pour 25 minutes à 175°C.



Retrouvez des centaines d'idées recettes équitables et bio sur cuisinez.ethiquable.coop

ETHIQUABLE