



Cuisine et
dépendances

Gâteau aux figes et son d'avoine



Pas de confusion des genres, je ne suis pas une fervente admiratrice de la méthode Dukan, loin de là. Mais l'emploi du son d'avoine en substitut de la farine, qu'il a popularisé, est un élément intéressant sur le plan nutritionnel et gustatif : plus discret en goût et digeste que le son de blé, il est très riche en fibres solubles, qui sont mieux tolérées. L'ajout de son permet donc de contribuer à augmenter notre apport quotidien en fibres, qui devrait être entre 25 et 30 g par jour pour les personnes adultes. Ce qui représente 600 g de légumes ou 1 kg de fruits ! Si certains gros consommateurs de végétaux y arrivent sans difficulté, la plupart d'entre nous consomme moins de 50 % des apports journaliers conseillés et l'emploi de son, de pain complet ou de céréales complètes est un bon moyen de compenser cette carence. Et en plus c'est bon !

Ingrédients (pour un petit moule à manqué de 15 cm de diamètre) :

- 70 g de farine
- 30 g de son d'avoine
- 4 à 5 figes
- 40 g de sucre roux
- 1 pincée de levure chimique
- 1 œuf
- 30 ml de lait (de soja)
- 3 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 3 gousses de cardamome

Préparation :

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Peler les gousses de cardamome pour récupérer les graines. Piler les graines au mortier.

Mélanger la farine avec le son d'avoine et la levure chimique. Battre l'œuf avec le sucre roux et la pincée de sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajouter le lait, l'huile et la

poudre de cardamome.

Verser ce mélange sur les ingrédients secs et homogénéiser le tout pour obtenir une pâte assez épaisse.

Enlever la queue de chaque figue et les couper en deux.

Verser la pâte dans un moule à manqué en silicone. Ajouter les demi-figues sur le dessus en les enfonçant légèrement dans la pâte.

Enfourner et laisser cuire 20 minutes.

Le cake doit dorer légèrement sur le dessus : stopper le four et laisser 10 min dans le four éteint porte fermée avant de le retirer et les démouler sur une grille à pâtisserie, pour éviter que le gâteau ne retombe.

Le 21 Octobre 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/10/21/19347050.html>