




Ma Recette SANTÉ

Carrot cake



Le carrot cake

Aujourd'hui nous allons vous partager un classique de la cuisine anglo-saxonne que l'on déguste plutôt lorsque les températures se rafraichissent.

Le carrot-cake en version classique est un gâteau très riche en gras et en sucre d'où la version plus saine mais pas moins gourmande que nous vous présentons aujourd'hui.

C'est l'occasion pour nous de faire un point sur les bienfaits que présente la carotte pour votre santé.



Quels sont les vertus de la carotte ?

C'EST SIMPLE

Grâce aux antioxydants et aux caroténoïdes qu'elle contient, **la carotte** permet de protéger la peau des UV et de protéger la peau du soleil.

La consommation de carotte permet de stimuler la production de collagène. Ainsi l'élasticité de la peau est maintenue. Adieu les rides.

Grâce à la grande quantité de vitamine A et de phosphore qu'elle contient, la carotte renforce les os. Cette grande quantité de vitamine A que renferme la carotte mais également au bêta-carotène, elle est excellente pour la vue et améliore votre vision nocturne. De plus, elle permet de diminuer les risques de DMLA et de cataracte.

La carotte est bonne pour les ongles grâce aux vitamines B5 dont elle regorge, les carottes favorisent la croissance et la résistance des ongles et des cheveux. La carotte contribue à lutter contre la chute des cheveux ainsi que l'apparition des cheveux blancs.

Sa richesse en vitamine, la carotte participe à la production de globules rouges qui apportent de l'oxygène à toutes les cellules du corps.



INGRÉDIENTS

- 140g de carottes râpées
- 50g de sucre complet
- 2 œufs
- 60mL de lait d'amande sans sucre ajouté
- 80g de purée d'amande blanche
- 150g de farine T80
- 50g de poudre d'amande
- 7g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère a café de cannelle
- 50g de cranberries
- 50 g de noix de pécan
- 200g de Skyr



PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°C
- Epluchez et râpez finement les carottes.
- Pressez les carottes avec les paumes de votre main afin d'éliminer un peu d'eau. Réservez les.
- Dans un saladier, à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère magique mélangez ensemble les œufs et le sucre complet. Ajoutez la purée d'amande blanche, le lait et mélangez.
- Ajoutez la farine, la poudre d'amande, la levure chimique, le sel et les épices.
- Enfin, ajoutez les carottes râpées, les cranberries et les noix de pécan que vous aurez préalablement concassé grossièrement. Conservez quelques cranberries et quelques noix de pécan pour la décoration. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Huilez un moule à cake avec un peu d'huile de coco par exemple. Versez la pâte dans le moule.
- Enfournez 35 min à 180°C
- A la fin de la cuisson laissez refroidir un peu avant de démouler.
- Une fois démoulé, laissez refroidir complètement et étalez le skyr sur la surface et décorez avec les cranberries et les noix de pécan restants.
- Réservez au réfrigérateur.



BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!