Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

GÂTEAU SPORTIF

Gâteau riche en calories et adapté pour un IG bas

15 minutes
2 heures
12 portions

INGRÉDIENTS

- 130 grammes de raisin, sec
- 130 grammes d'abricot, séché, sulfuré, non cuit
- 100 grammes de noix, amandes, séchées, non blanchies
- 45 grammes d'huile de coco vierge Carrefour
- 300 grammes de farine de blé tendre ou froment T110
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 1/2 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 160-170°C.
2° Enlever les noyaux des dattes. Dans un bol, mettre les raisins, les dattes et la moitié des abricots. Couvrir d'eau chaude. Laisser reposer 15 minutes pour rendre les fruits plus tendres.
3° Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la poudre à lever.
4° Une fois les fruits bien ramollis par l'eau, les verser (avec l'eau de trempage) dans un blender/mixeur. Ajouter l'huile de coco fondue. Mixer jusqu'à obtention d úne pâte épaisse. Si la pâte est trop épaisse/ pas assez homogène: ajouter un peu d'eau.
5° Ajouter les raisins secs, l'autre moitié des abricots (coupés en petits dés), et le mélange de noix. Bien mélanger pour combiner le tout. Verser la pâte dans le moule à cake préparé.
6° Cuire pendant 1h15 à 1h30 a 160-170°C. Le centre doit être bien cuit.
7° Une fois cuit, laisser refroidir le cake sur une grille.
8° Conserver au frigo pendant 1 à 2 semaines.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (60 g)	% AR
ÉNERGIE	377 kcal	225 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	5 g	10 %
GLUCIDES	57 g	34 g	13 %
SUCRES	24 g	14 g	16 %
LIPIDES	13 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	4 g	16 %
SODIUM	328 mg	196 mg	8 %