



Gâteau au potiron

Description

Cette recette de gâteau au potiron est une petite merveille. Je fonctionne souvent par périodes culinaires, et j'ai eu une période de gâteaux à base de légumes. Après de nombreux essais, j'ai fini par élaborer la recette qui suit, et j'en suis particulièrement contente ! Ni trop sucrée ni trop fade, c'est un juste compromis pour un goûter gourmand mais pas trop riche.

[2696](#) [zoom](#)

Recette du gâteau au potiron

8-10 pers

Préparation 30 min

Cuisson 50 min

Niveau moyen

Ingrédients

- 450g de potiron
- 3 oeufs
- 100g de sucre
- 1/2 verre d'huile
- 230g de farine
- 1 mandarine
- 1 paquet de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé

- 1 cuillère à café de cannelle

Pour le glaçage (facultatif) :

- 150g de chocolat noir
- 70g de beurre

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]

Etape par étape

1. Commencer par préparer le potiron. L'éplucher et le couper en cubes d'1-2 cm de côté puis le faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et en faire une purée.
2. Faire préchauffer le four à 200°C.
3. Ensuite, séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mettre les blancs dans un bol à part et réserver. Mélanger les jaunes avec le sucre et battre fort jusqu'à obtenir un mélange moussieux et blanchâtre (battre 3 à 4 minutes environ).
4. Presser ensuite la mandarine pour en extraire le jus.
5. Après, dans un saladier à part, mélanger le potiron en purée, l'huile, le jus de mandarine, l'extrait de vanille (ou le sucre vanillé) et la cannelle. Ajouter au mélange jaune d'œuf et sucre, puis incorporer la farine et la levure chimique en pluie. Bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène.
6. Dans un autre saladier, monter les blancs d'œufs en neige avec une petite pincée de sel. Une fois fermes, les incorporer délicatement à la pâte avec une spatule.
7. Beurrer généreusement un moule puis y verser la pâte.
8. Enfourner à température moyenne (180°C) pour environ 50 minutes. Surveiller la cuisson régulièrement. Si le gâteau commence à brunir trop, baisser le four à 160°C et couvrir d'une feuille d'aluminium. Pour vérifier la cuisson, planter un couteau dans le gâteau. La pointe doit ressortir sèche.
9. Pour les plus gourmands, on peut ajouter un glaçage au chocolat. Pour cela, une fois le gâteau cuit et refroidi, le démouler. Faire fondre le chocolat avec le beurre, couvrir le gâteau de ce mélange et laisser reposer 1h au frigo.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucs et astuces pour le gâteau au potiron

- Je remplace le sucre par de la panela ou du sucre roux, cela le rend moins sucré et un peu plus « healthy ».
- C'est un gâteau qui peut prendre du temps à cuire, car fait à base de purée de légumes. N'hésitez pas à prolonger la cuisson si nécessaire. Par exemple, si vous le faites dans un moule à cake, il lui faudra un peu plus de temps de cuisson.
- Vous pouvez cuire le potiron au four ou vous pouvez le faire bouillir. Dans ce dernier cas, pensez à bien le laisser égoutter, sinon la pâte sera très liquide et le gâteau prendra beaucoup plus de temps à cuire.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column

width= »1/6?[/vc_column][vc_column width= »2/3?[/vc_message
message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera »
css= ».vc_custom_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc_message][/vc_column][vc_column width= »1/6?[/vc_column][vc_row][vc_row
content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3?
el_width= »50?[/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1?
style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10?
orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none »
grid_id= »vc_gid:1583693893824-d03cb57a-87d7-1? taxonomies= »98, 184?
filter_source= »category »][/vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Coin sucré
2. Goûter et en-cas

POST TAG

1. gâteau
2. légumes
3. végétarien

Categorie

1. Coin sucré
2. Goûter et en-cas

Tags

1. gâteau
2. légumes
3. végétarien

date créée

08/03/2020

Auteur

admin

default watermark