

CAKE VÉGÉTAL AUX DATTES ET POIRES

(et sauce caramel en bonus)

SE MUNIR DE

2 casseroles
1 cul de poule
1 mixeur
1 moule
1 fouet

INGRÉDIENTS

150g de pâte de datte
(en magasin bio ou chez l'épicier/boucherie orientale)

300ml d'eau

200g de farine

50g d'amande en poudre

1/2 c. café de cannelle

quelques gouttes d'extrait de vanille (ou pincée de poudre)

1 c.café rase de bicarbonate de soude (ou levure)

40ml d'huile l'olive

1c.soupe de jus de citron ou vinaigre de cidre

2 à 3 poires selon grosseur

SAUCE CARAMEL

150g de sucre blanc

140ml de crème de soja

20ml d'huile de coco

LA MAIN A LA PÂTE

- ◆ Préchauffer son four à 180°C.
- ◆ Faire chauffer l'eau avec la pâte de datte coupée en petits morceaux.
- ◆ Au frémissement, éteindre le feu et mixer le tout (plongeur mixeur pour la soupe ou blender) afin d'obtenir une purée assez liquide.

◆ A part, mélanger les «secs», c'est à dire la farine, la poudre d'amande, la cannelle, le sel et le bicarbonate de soude.

◆ Ajouter la purée de datte, l'huile d'olive, le jus de citron et la vanille.

◆ Dans la pâte obtenue, mélanger les poires épluchées et coupées en petits cubes/tranches selon vos goûts.

◆ Huiler votre moule et y verser la pâte, puis enfourner 40min.

Pendant que le cake cuit, les plus gourmands peuvent s'attaquer au caramel.

◆ Dans une petite casserole, mettre 2c. à soupe d'eau puis le sucre. Faire «fondre» à feu moyen fort. Ne pas touiller avec une cuillère! laisser faire.

◆ Pendant ce temps, à part, chauffer la crème . Lorsque c'est frémissant ajouter l'huile de coco qui va fondre toute seule. Éteindre le feu.

Le mélange doit être chaud pour ne pas créer un choc thermique trop violent et éviter les grosses éclaboussures!

◆ De son coté le sucre est en train de bouillir. Attendre qu'il prenne une belle couleur ambrée. Au cas où le caramel prendrait d'un coté seulement, juste prendre le manche et faire tourner la casserole en effectuant des petits cercles pour uniformiser le tout.

◆ Quand le caramel est joli, verser la crème et mélanger aussitôt à l'aide d'un fouet. Ajouter alors une pincée de sel et transvaser dans un pot.

ATTENTION C'EST BRÛLANT!!

◆ Attendre que la sauce caramel refroidisse pour la servir avec le gâteau.