

## Gâteau aux amandes et au thé vert Matcha

Source : <https://bioinfo.be/pause-gourmande-moment-de-bien-etre/>



### INGRÉDIENTS

- 100 g de poudre d'amande
- 40 g de farine de riz
- 60 g de sucre complet
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 œufs
- Zeste d'un citron bio
- 3 cuillères à café de thé vert Matcha
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

- Préchauffer le cuit-vapeur
- Zester le citron
- Séparer les jaunes d'œufs des blancs et monter les blancs en neige. Réserver.
- Dans un bol, mixer les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que la texture soit crémeuse. Rajouter l'huile d'olive et mixer à nouveau
- Rajouter la poudre d'amande, la farine de riz, la poudre à lever, le thé vert Matcha, le zeste de citron, la pincée de sel et la verveine et mixer
- Rajouter les blancs d'œufs battus en neige et mixez
- Verser le tout dans un moule en céramique ou en inox
- Cuire à la vapeur pendant 25-30 min et laisser reposer un peu avant de sortir le moule (qui sera très chaud !)

### SES POINTS FORTS

- Préparation rapide
- Sans gluten
- Sans produits laitiers
- Quantité de sucre réduite – utilisation de bon sucre complet riche en minéraux
- Le thé vert Matcha apporte une belle quantité d'antioxydants
- Les toxines de cuisson sont fortement réduites du fait qu'il est cuit à la vapeur

### NOTES

Si vous optez pour plusieurs petits moules au lieu d'un grand moule, il faudra réduire le temps de cuisson. Le gâteau est cuit lorsque vous insérez une fine aiguille à tricoter dans votre gâteau et qu'elle en ressort sans aucune adhésion de pâte.