

Cake au citron facile sans gluten ni lactose

Source : adapté de Helène Sevrin (<http://helene-sevrin.be/cake-au-citron-facile-sans-gluten-ni-lactose/>)

Atouts santé

Cake à indice glycémique bas, sans gluten ni lactose. Idéal pour un goûter sain



Ingrédients

- 3 œufs
 - 70 g de sucre complet de canne ou de coco
 - 40 g de farine de quinoa
 - 30 g de fécule de maïs ou d'arrow root (ce dernier est plus intéressant pour la santé)
 - 80 g de poudre d'amande ou de noix
-
- 1 cc de bicarbonate de soude pour la cuisine
 - 60-70 g d'huile d'olive soit 5 cuillères à soupe
 - 3 citrons bio (jus et zestes) ou 12 cl de jus de citron
 - Facultatif : Graines de sésame torréfiées, graines de pavot et de chia (1 cuillère à soupe de chaque)

Recette

- Fouetter les œufs entiers avec le sucre. Ajouter l'huile puis la farine, l'arrow root, le bicarbonate et la poudre d'amandes.
- Incorporer le jus de citron, les zestes et les petites graines torréfiées à sec dans une poêle.
- Verser la préparation dans un moule huilé et fariné.
- Cuire environ 25 à 30 minutes à 180°C (vérifier avec la pointe d'un couteau).

A savoir

- Vous pouvez remplacer la farine de pois quinoa par de la farine de riz semi complet, ou de pois chiche ou châtaigne, ...).
- Vous pouvez rajouter un morceau de gingembre passé au blender pour avoir encore plus de « peps » à la dégustation.