



10 RECETTES DE CAKES SANS GLUTEN AU VITALISEUR



Qui n'a pas le souvenir d'un goûter l'hiver au coin du feu, ou l'été autour de la table du jardin, ou même qui n'en a pas rêvé, tout simplement ? Qui n'a pas vu sa grand-mère préparer sa recette fétiche de cake à la fois gonflé et parfumé dont on se délectait à la simple vue d'une tranche coupée ?

Le cake ! Cette fameuse pâtisserie qui a permis à Sophie Dudemaine de quitter les marchés de Normandie pour devenir l'une des papesses de ce gâteau aux innombrables déclinaisons. Car oui, il est bon de le préciser, le cake n'a de limite que ce-lui de notre créativité. Alors, mesdames et messieurs, soyez créatifs, mais surtout régalez-vous !

Aïe ! Seule ombre au tableau, le cake n'est pas vraiment le gâteau santé par excellence. Composé le plus souvent de beurre, de farine de blé et de sucre raffiné, il n'est pas véritablement à la portée de toutes les fragilités et sensibilités alimentaires. De plus, sa cuisson au four sur des durées souvent assez longues lui apporte le fameux effet Maillard, que nous combattons tant. Alors, comment faire ? Oublier ses souvenirs d'enfance ? Se sacrifier au nom de sa santé ? Ne conserver du goûter ou du petit déjeuner qu'une tasse de thé et une assiette à dessert désespérément vide ? Non, bien sûr, car le Vitaliseur nous offre la possibilité d'une cuisson à la vapeur douce.

Ne restait plus qu'à trouver les fées qui se pencheraient sur des recettes magiques pour mettre le cake à toutes les sauces. C'est chose faite et, croyez-nous, le cake va revenir sur vos tables salées autant que sucrées avec ce numéro spécial... gourmandise sans culpabilité (petit *smile* complice !) Rien de plus simple que de cuisiner en se faisant plaisir, au bénéfice des personnes que l'on aime. Alors, quel cake dégusterez-vous aujourd'hui ?



05 **AU MENU**

06 **LE BONHEUR EST DANS LE CAKE**

Par Marion Kaplan

08 **RECETTES**



LE BONHEUR EST DANS LE CAKE

PAR MARION KAPLAN

– Les enfants, venez manger le gâteau !

On ne parlait pas encore de cake alors... Je ne connais pas un enfant qui n'aime pas les gâteaux et les cakes. Et, adultes, ils nous ramènent tous à ce moment le plus souvent insouciant de notre vie et aux récompenses de nos parents quand nous avons été bien sages.

« *Tu seras privé de dessert !* » était une des punitions les plus sévères que l'on pouvait subir.

Le cake représente la reconnaissance, la récompense, l'approbation, la sécurité.

Réformer notre alimentation passe souvent par la case frustration. Dès lors qu'on nous interdit certains aliments, ceux-ci deviennent des obsessions. Dès lors qu'on nous empêche d'en manger, alors qu'on n'en avait pas forcément envie, ceux-ci finissent par harceler nos pensées jusqu'à nous faire craquer.

Et si manger sainement nous rendait heureux ?

Nous nous engouffrons dans une crise qui risque d'être longue, car elle est non seulement d'ordre économique, sociale, politique, mais également sanitaire, climatique, et environnementale. Nous avons créé un milieu et des conditions de vie de plus en plus hostiles.

Et si nous écoutions les anciens philosophes, comme Épicure, qui nous invitaient à refuser les plaisirs futiles et à éviter de nous consumer en épuisant nos désirs ?

Et si nous nous régaliions de joies modérées, de plaisirs tempérés, de sérénité et de sobriété heureuse, comme nous le dirait Pierre Rabhi ! N'est-ce pas le meilleur chemin pour la tranquillité de l'âme ? Épicure nous invite au plaisir infini que procure un verre d'eau fraîche ingérée quand on a vraiment soif, et non pas à la consommation sans frein des meilleurs vins ou des liqueurs les plus subtiles, bus jusqu'à la gueule de bois !

Son truc, c'est la frugalité. Oui à la douleur assumée d'avoir faim, qui débouche sur l'intense

plaisir gustatif de l'apaiser avec gourmandise.

Faites le test de déguster un cake sans faim, observez votre ressenti, votre plaisir. Puis, un autre jour, attendez d'avoir vraiment faim, et dégustez juste une tranche de ce merveilleux cake, comme si c'était le dernier de votre vie, en conscientisant profondément ce moment délicieux, comme le ferait un chef d'orchestre à l'écoute de chaque instrument : il distingue son velouté, sa perfection, son doigté, son harmonique, en décomposant chacun d'eux. Tout un art ! C'est ça, l'épicurisme.

Le bonheur selon Épicure n'est nullement ce gros gueuleton, mais l'accès au Savoir, l'intellectualisation, je dirais la conscientisation du plaisir, la maîtrise de ses passions et de ses désirs charnels.

Comme nous le dit Roger Pol Droit*, « *le bonheur est accessible à n'importe qui à une seule condition : ramener les désirs dans les limites des besoins corporels. Ce sage avait saisi que l'esprit veut toujours plus, mais le corps, toujours peu. Nos malheurs naissent de nos désirs illimités. Les besoins de la nature, eux, sont restreints, donc faciles à satisfaire. Le travail de l'ascèse épicurienne consiste alors à éliminer les faux plaisirs et renoncer aux excès* ».

Alors, mangez des cakes, ou plutôt dégustez des cakes avec une modération heureuse.

Soyez épicuriens !

* Roger Pol Droit, philosophe, écrivain, chercheur au CNRS.



« LE BONHEUR SELON ÉPICURE (EST)
L'ACCÈS AU SAVOIR, L'INTELLECTUALISATION,
JE DIRAIS LA CONSCIENTISATION DU PLAISIR, LA MAÎTRISE
DE SES PASSIONS ET DE SES DÉSIRES CHARNELS. »



CAKE SALÉ FIGUE FETA TOMATE SÉCHÉE

CLÉMENTINE MISEROLLE



PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 1 H

INGRÉDIENTS

1 MOULE À CAKE

- 80 g de farine de maïs
- 50 g de fécule (pomme de terre ou maïs)
- 30 g de farine de riz demi-complet
- ½ c. à c. de sel fin
- ½ c. à c. de bicarbonate de sodium
- ½ c. à c. de poudre à lever sans gluten
- 1 c. à c. d'origan séché
- 3 œufs
- 80 ml d'huile d'olive fruitée
- 125 g de yaourt de brebis
- 75 g de figues séchées (environ 5), coupées en petits morceaux, la petite queue retirée
- 90 g de feta, coupée en petits cubes
- 20 g de tomates séchées, coupées en petits morceaux

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Huilez le moule avec de l'huile d'olive.
3. Dans un grand saladier, mélangez les ingrédients secs, à l'exception des figes et des tomates, puis réservez.
4. Dans un large bol mélangez les œufs, le yaourt de brebis et l'huile d'olive.
5. Lorsque l'appareil est homogène ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélangez bien à l'aide d'une spatule. Incorporez les petits morceaux de figes, de feta et de tomates séchées.
6. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 1 heure de cuisson : la lame d'un couteau insérée au cœur du cake doit ressortir sèche.
7. Démoulez le cake et laissez-le refroidir complètement sur une grille avant de déguster.
8. Coupez-le en tranches, servi par exemple avec du caviar d'aubergine, ou en petits cubes pour l'apéritif.



Pour la poudre à lever j'ai utilisé un mélange moitié bicarbonate de sodium + moitié poudre à lever, mais cela peut être simplifié par l'utilisation unique du bicarbonate de sodium (1 c. à c.).



SANS
GLUTEN



VÉGÉTARIEN



DIFFICULTÉ



TERRINE BETTERAVE CAROTTE MENTHE

CHLOÉ BAEYAERT



PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 12 MIN

INGRÉDIENTS
6 PERSONNES

- 500 g de betteraves rouges et jaunes
- 500 g de carottes jaunes
- 200 g de fromage végétal (texture chèvre frais)
- ¼ de botte de menthe
- 1 citron vert
- Huile d'olive
- Sel, poivre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez les carottes et les betteraves en lamelles de 3 mm d'épaisseur. Faites-les cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 12 minutes ; elles doivent rester un peu croquantes pour se tenir au démoulage. Laissez refroidir.
3. Chemisez le moule à cake de film alimentaire en laissant dépasser les bords. Au fond du moule, disposez en les serrant bien les lamelles de carottes puis celles de betteraves que vous aurez coupées au préalable. Répartissez la moitié du fromage végétal sur les légumes. Arrosez d'un trait d'huile d'olive, de zestes de citron vert et de menthe ciselée, puis salez et poivrez.
4. Répétez l'opération une seconde fois en terminant par une couche de légumes.
5. Rabattez le surplus de film alimentaire et disposez une brique de lait dessus pour bien tasser la terrine. Réservez au réfrigérateur une nuit.
6. Démoulez délicatement et décorez de tagliatelles de carotte.



SANS
GLUTEN



SANS
LACTOSE



VÉGÉTALIEN



DIFFICULTÉ



*Vous pouvez servir cette terrine avec une sauce délicieuse :
huile d'olive + purée d'amande + jus et zeste de citron vert
+ menthe ciselée.*



TERRINE COURGETTE CURCUMA BASILIC

CHLOÉ BAEYAERT



PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 45 MIN

—
INGRÉDIENTS
6 PERSONNES

- 500 g de petites courgettes vertes et jaunes + 100 g pour la décoration
- 3 œufs
- 150 g de lait d'amande
- 100 g de farine de maïs
- 2 c. à c. de poudre à lever sans gluten
- 1 c. à c. de curcuma en poudre
- 30 g de citron confit haché
- ¼ de botte de basilic
- 20 g d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez les courgettes en lamelles.
3. Mélangez les œufs avec le lait d'amande, la farine de maïs, la poudre à lever, le citron confit, le curcuma, le basilic ciselé et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
4. Versez l'appareil sur les courgettes et mélangez bien pour que toutes les lamelles soient imprégnées.
5. Au fond du moule à cake, déposez un rectangle de papier cuisson pour éviter que la terrine colle. Versez la préparation dans le moule et déposez-le sur le tamis du Vitaliseur pour 40 minutes de cuisson. Laissez bien refroidir.
6. Démoulez délicatement et décorez avec les lamelles restantes.



**SANS
GLUTEN**



**SANS
LACTOSE**



VÉGÉTARIEN



DIFFICULTÉ



*Vous pouvez remplacer les courgettes par des petits pois
et le basilic par de la menthe.*



CAKE CAROTTE POIVRON POULET CURRY

ALEX GAUDIN-JOCHUM



PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 35 MIN

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 200 g de carottes râpées
- 130 g de poivron rouge
- 200 g de blanc de poulet
- 70 g de farine de soja
- 30 g de fécule de pomme de terre
- 3 œufs
- 1 c. à s. de bicarbonate de sodium
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de psyllium
- 2 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à c. de sel
- Graines au choix pour le topping
- Huile de coco

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Mélangez la farine, la fécule, le psyllium, le bicarbonate et le curry. Salez. Incorporez les œufs et le vinaigre.
3. Coupez en petits morceaux le poivron et le poulet. Ajoutez ces derniers, ainsi que les carottes râpées, à la préparation.
4. Versez le mélange dans deux compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur préalablement huilés. Parsemez sur le dessus quelques graines.
5. Disposez les compartiments sur le tamis du Vitaliseur pour 30 à 35 minutes de cuisson.



**SANS
GLUTEN**



**SANS
LACTOSE**



DIFFICULTÉ



CAKE COURGETTE BREBIS MENTHE

JENNIFER MARTIN



PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 50 MIN

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- 150 g de farine de riz complet
- 30 g de fécule de maïs
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten
- 3 œufs
- 10 cl de lait de soja ou un autre lait végétal au choix
- 5 cl d'huile d'olive
- 100 g de fromage de brebis type feta
- 1 courgette
- Menthe
- Basilic
- Sel, poivre
- 30 g de pignons de pin

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Râpez la courgette et essorez-la entre vos mains.
3. Dans un bol mélangez la farine, la fécule et la poudre à lever.
4. Dans un autre bol cassez et fouettez les œufs à la fourchette. Ajoutez l'huile d'olive, le lait de soja, le sel et le poivre.
5. Ciselez les herbes et découpez la feta en tout petits morceaux. Vous pouvez aussi l'écraser avec la fourchette.
6. Incorporez à la préparation liquide les herbes ciselées et le fromage. Ajoutez les courgettes râpées puis les ingrédients secs. Mélangez bien la préparation. Ajoutez 20 g de pignons puis salez et poivrez selon votre goût.
7. Versez la préparation dans le moule à cake du Vitaliseur après l'avoir huilé. Ciselez quelques herbes sur le dessus et ajoutez les pignons restants.
8. Déposez sur le tamis pour 50 minutes de cuisson environ. La pointe d'un couteau plantée au cœur du cake doit ressortir sèche, sinon remettez-le à cuire une dizaine de minutes.
9. Démoulez-le sur une grille après l'avoir fait refroidir environ 30 minutes. Découpez-le en tranches et servez-le avec des crudités, une salade ou encore en apéritif.



SANS
GLUTEN



VÉGÉTARIEN



DIFFICULTÉ



*Vous pouvez ajouter des tomates séchées et des olives.
Il est possible de congeler ce cake coupé en tranches.*



GÂTEAU AÉRIEN COCO SÉSAME CERISE

CHLOÉ BAEYAERT



PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 35 MIN

INGRÉDIENTS
4 PERSONNES

- 1 yaourt de coco
- 1 pot de farine de riz
- 1 pot de farine de coco
- ½ pot de sucre blond
- ½ pot de noix de coco râpée
- 1 c. à c. de poudre à lever sans gluten
- ½ pot d'huile de coco
- 3 œufs
- 1 c. à s. de purée de sésame
- 400 g de cerises
- 1 c. à s. de sucre roux

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Mélangez le yaourt avec les farines, le sucre, la poudre à lever, la noix de coco râpée, les œufs, la purée de sésame et l'huile de coco.
3. Versez l'appareil dans un petit cul-de-poule en Inox préalablement huilé.
4. Déposez-le sur le tamis du Vitaliseur pour 30 minutes de cuisson. Laissez bien refroidir après cuisson.
5. Faites compoter les cerises avec le sucre dans la soupière du Vitaliseur, à découvert. Laissez refroidir.
6. Démoulez délicatement le gâteau et dégustez-le avec la compotée de cerise.



SANS
GLUTEN



SANS
LACTOSE



VÉGÉTARIEN



DIFFICULTÉ



Pour un gâteau plus gourmand, vous pouvez faire un glaçage au chocolat blanc en y ajoutant une pointe de thé matcha.



CAKE ANANAS CITRON VERT

CLÉMENTINE MISEROLLE



PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 50 MIN

INGRÉDIENTS POUR 1 MOULE À CAKE

- 30 g de noix de coco râpée
- 80 g de farine de riz demi-complet
- 50 g de farine de coco
- ½ c. à c. de poudre à lever sans gluten
- ½ c. à c. de bicarbonate de sodium
- 125 g de yaourt nature végétal (yaourt de coco dans l'idéal)
- 120 g de sucre de coco
- 3 œufs
- 60 g d'huile de coco désodorisée
- 2 citrons, pour le zeste (1 pour la pâte à cake, 1 pour décorer le dessus du cake)
- 230 g d'ananas (coupé en cubes)
- 20 g de lamelles de noix de coco
- 1 c. à s. de sucre glace (si possible bio et complet)
- 150 ml de lait d'amande

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Mettez l'huile de coco, si elle est solide, à fondre dans un petit bol sur le tamis du Vitaliseur, pendant 1 à 2 minutes. Une fois l'huile fondue, transvasez-la dans un autre bol pour qu'elle refroidisse, afin que la chaleur ne cuise pas les œufs, et réservez.
3. Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs, à l'exception des lamelles de coco et du sucre glace, puis réservez.
4. Dans un large bol, mélangez les ingrédients humides.
5. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez progressivement l'huile de coco refroidie puis ajoutez ce mélange aux ingrédients secs. Laissez reposer la pâte environ 5 minutes.
6. Huilez le moule avec de l'huile de coco fondue. Ajoutez les morceaux d'ananas à la pâte, mélangez puis versez la pâte dans le moule.
7. Faites cuire 50 minutes sur le tamis du Vitaliseur. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau introduite au centre du cake ; elle doit ressortir propre.
8. Démoulez le cake et laissez-le refroidir complètement sur une grille.
9. Décorez avec les lamelles de noix de coco et le sucre glace.



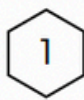
SANS
GLUTEN



SANS
LACTOSE



VÉGÉTARIEN

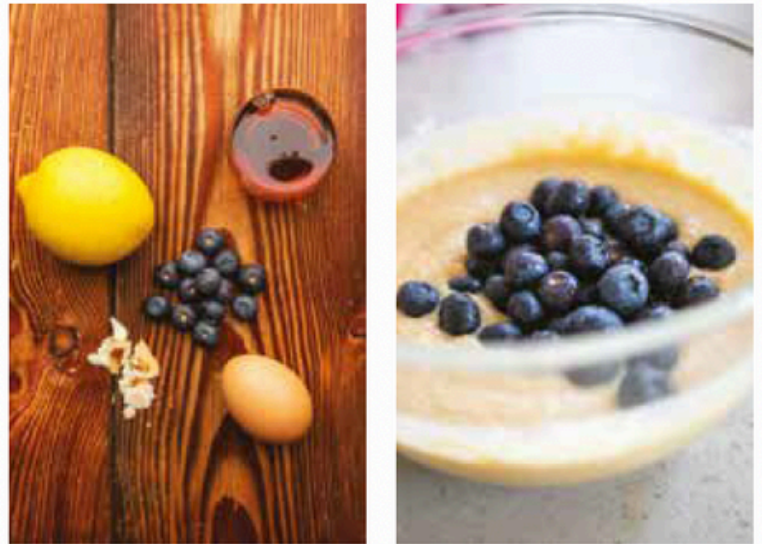


DIFFICULTÉ



CAKE COCO MYRTILLES

CLÉMENTINE MISEROLLE



PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 45 MIN

INGRÉDIENTS

POUR 1 MOULE À CAKE

- 70 g de farine de riz demi-complet
- 35 g de farine de noix de coco
- 35 à 40 g de noix de coco râpée (cela dépend de la finesse du râpé)
- 55 g de poudre d'amande
- 1 c. à c. de poudre à lever sans gluten
- ½ c. à c. de sel fin
- 110 ml de sirop d'érable
- 70 g d'huile de coco
- 3 œufs
- 20 ml de crème d'amande (petite briquette de cuisine)
- 1 zeste de citron
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 125 g de myrtilles + une petite poignée
- 20 g d'amandes effilées torréfiées (amandes effilées légèrement grillées dans une poêle à sec ou au four)

Important : pour éviter que la poudre d'amande rancisse, conservez-la au réfrigérateur. Il en va de même pour la poudre de noisette.

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Mettez l'huile de coco, si elle est solide, dans un bol. Déposez-le sur le tamis du Vitaliseur afin qu'elle fonde. Versez l'huile fondue dans un autre bol pour l'aider à refroidir plus rapidement. Avec un pinceau culinaire graissez le moule à cake du Vitaliseur avec une petite partie de l'huile de coco fondue.
3. Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs et réservez.
4. Dans un autre bol, fouettez légèrement les œufs et incorporez-les aux ingrédients secs. Ajoutez la crème d'amande, le zeste de citron, le sirop, l'extrait de vanille et versez doucement l'huile de coco fondue, en l'intégrant doucement afin que la chaleur de l'huile ne cuise pas les œufs.
5. Versez un fond de pâte dans le moule, ajoutez les myrtilles et continuez de verser la pâte. Disposez les myrtilles restantes sur le dessus. Saupoudrez les amandes effilées.
6. Déposez le moule sur le tamis du Vitaliseur pour 45 minutes de cuisson.
7. Laissez refroidir 15 minutes dans le moule avant de démouler, puis laissez refroidir sur une grille avant de servir.



J'ai inséré une pique en bois pour vérifier la cuisson au bout de 40 minutes, puis j'ai éteint le feu et ai laissé le cake, à couvert, pendant encore 5 minutes.



SANS
GLUTEN

SANS
LACTOSE

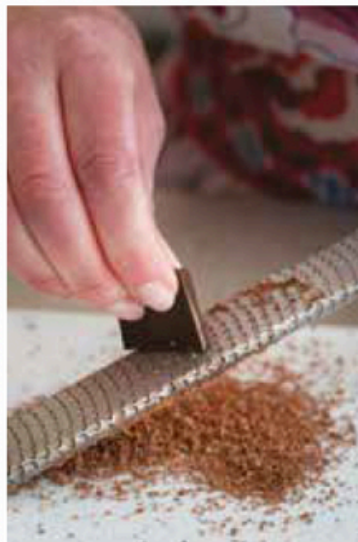
VÉGÉTARIEN

DIFFICULTÉ



CAKE CHOCOLAT COCO

CLÉMENTINE MISEROLLE



PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 1 H

INGRÉDIENTS

POUR 1 MOULE À CAKE

- 80 g d'huile de noix de coco
- 50 g de chocolat noir pâtissier 60 % râpé finement (à la Microplane® zester)
- 80 g de farine de riz demi-complet
- 40 g de farine de noix de coco
- 20 g de noix de coco râpée
- ½ c. à c. de sel fin
- 1 c. à c. de bicarbonate de sodium
- 110 g de sucre de noix de coco
- 150 ml de lait végétal (coco ou amande)
- 3 œufs
- 20 g de chips de noix de coco

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Huilez le moule à cake.
3. Dans un bol, faites fondre au Vitaliseur l'huile de noix de coco (si elle est solide), puis laissez-la refroidir.
4. Râpez le chocolat pâtissier ou prenez du chocolat pâtissier en poudre.
5. Dans un saladier, mélangez bien le chocolat (râpé ou en poudre), la farine de riz demi-complet, la farine de noix de coco, la noix de coco râpée, le sel, le bicarbonate et le sucre de coco.
6. Dans un large bol, mélangez les œufs avec le lait puis versez doucement l'huile de coco refroidie.
7. Mélangez les ingrédients humides avec les ingrédients secs. Mélangez de nouveau. Versez la pâte obtenue dans le moule à cake.
8. Saupoudrez les chips de coco.
9. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 1 heure de cuisson : la lame d'un couteau insérée au cœur du cake doit ressortir sèche.
10. Laissez refroidir complètement sur une grille avant de déguster froid.



SANS
GLUTEN



SANS
LACTOSE



VÉGÉTARIEN

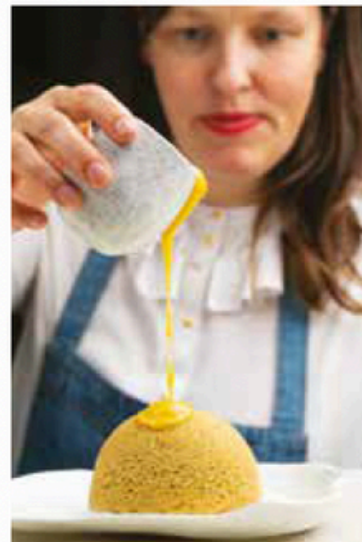


DIFFICULTÉ



MOELLEUX AU CITRON VERT ET CURD DE PÊCHE JAUNE

CHLOË BAEYAERT



PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 35 MIN

INGRÉDIENTS
4 PERSONNES

- 50 g de farine de maïs
- 50 g de farine de pois chiches
- 50 g de farine de sarrasin
- 50 g d'huile de coco
- 50 g d'huile d'olive
- 70 g de sucre blond
- 2 œufs
- 2 c. à c. de poudre à lever sans gluten
- Le jus et le zeste de 2 citrons verts
- 400 g de pêches jaunes
- 40 g d'huile de coco

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Mélangez les farines, le sucre, la poudre à lever, les œufs, l'huile de coco, l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron vert.
3. Versez l'appareil dans des tasses à fond bien rond préalablement huilées, et déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 35 minutes de cuisson. Laissez bien refroidir les gâteaux.
4. Faites compoter les pêches coupées en morceaux avec l'huile de coco dans la soupière du Vitaliseur, à découvert. Mixez pour obtenir une préparation homogène.
5. Démoulez délicatement les gâteaux et dégustez-les nappés de curd à la pêche.



SANS
GLUTEN



SANS
LACTOSE



VÉGÉTARIEN



DIFFICULTÉ



*Vous pouvez remplacer les pêches
par de la mangue.*

Retrouvez toutes nos recettes sur :

www.vitaliseurdemarion.fr

&

www.95degres.com



Ainsi que sur Instagram @vitaliseur