



Cuisine et
dépendances

Lingots au butternut & flocons d'avoine



Des petits cakes sucrés à la courge butternut et aux flocons d'avoine, avec un délicieux mélange d'épices. Cette recette ne contient pas d'oeufs, le lait de vache peut être également remplacé par un lait végétal. Je me suis inspirée d'une recette de pain d'épices pour réaliser cette recette, en ajoutant de la purée de potiron, plus des flocons d'avoine qui permettront d'absorber l'excédent d'humidité.

Ingrédients (pour 6 mini-cakes) :

- 250 g de farine de blé T55
- 50 g de flocons d'avoine
- 150 g de purée de butternut
- 100 g de miel
- 120 ml de lait
- 1 cuil à café de cacao pur type Van Houten
- 1 cuil à café de levure chimique
- 1 pincée de quatre-épices
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de sel

Préparation :

Réaliser la purée : faire cuire le butternut coupé en cubes à la vapeur. Mixer en purée. Prélever 150 g de purée, ajouter le miel dans la purée tiède pour le faire dissoudre.

Préchauffer le four Th.5 (150°C).

Mélanger la farine, la levure chimique, le cacao, le sel et les épices. Ajouter la purée de butternut, mélanger le tout puis verser progressivement le lait en l'incorporant au fur et à mesure. Ajouter les

flocons d'avoine et mélanger le tout.

Verser la pâte dans des petits moules à cake individuels en silicone. Enfourner et laisser cuire 30 min environ (plus longtemps si on utilise un grand moule unique).

Laisser tiédir et démouler sur une grille à pâtisserie. Déguster froid.

Le 17 Octobre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/10/17/22277905.html>