

Gâteau pêches, bleuets et yogourt (sans gluten)



Envie d'un dessert coloré, rempli de saveurs et qui goûte l'été ? C'est la recette parfaite pour toi ! Riche en fibres et en protéines, ce dessert peut très bien combler une faim d'après-midi avec un petit café glacé ou terminer un repas sur la terrasse.

Préparation 10 min

Cuisson 40-45 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 9

Glucides 27

Fibres 3

Protéines 7

Sodium 25

Ingrédients

- 80 ml (? tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 250 ml (1 tasse) de farine sans gluten (ou farine tout-usage)
- 80 ml (? tasse) de farine d'amande (ou farine de noix de coco)
- 15 ml (1 c. à soupe) de psyllium en cosse (ou graines de chia moulues)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

- 1 banane mûre, écrasée
- 2 œufs, de calibre gros
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0%
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 60 ml (¼ tasse) de lait (ou boisson végétale)
- 60 ml (¼ tasse) de miel (ou sirop d'érable)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'édulcorant stévia, facultatif
- 7 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille
- 1 pêche, coupée en tranches
- 180 ml (¾ tasse) de bleuet
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel (ou de sucre granulé)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un robot culinaire, réduire la PVT en poudre (et les graines de chia si applicable).
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
4. Dans un plus petit bol, mélanger les ingrédients humides. Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et bien mélanger les ingrédients. Ajouter la moitié des bleuets et mélanger délicatement.
5. Beurrer un moule à charnière d'environ 9 pouces. Verser la préparation dans le moule et y déposer le restant des fruits uniformément. Arroser de miel (ou de sucre) et cuire 40-45 minutes au four ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
6. Laisser refroidir avant de couper en portions.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec