

Gâteau aux carottes protéiné



Recette parfaite pour ceux qui cherchent à savourer un dessert tout en cohérence avec leur démarche de perte de poids. Avec une teneur en calories nettement réduite comparée aux versions commerciales, ce gâteau s'intègre à merveille au menu. En plus de sa légèreté, il est enrichi en protéines pour soutenir la santé musculaire et favoriser la satiété.

Moi qui m'entraîne beaucoup, j'adore savourer cette touche sucrée après un repas pour augmenter mon apport en protéines de la journée !

Bon appétit!

Préparation 15 min

Cuisson 50 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 155

Lipides 1

Glucides 24

Fibres 3

Protéines 12

Sodium 95

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature, 0%
- 125 ml (½ tasse) de fromage cottage 0% (bien égoutté)

- 125 ml (½ tasse) de blancs d'œufs (environ 4 blancs)
- 500 ml (2 tasses) de carottes râpées
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de cassonade
- 85 ml (? tasse) de noix de Grenoble hachées
- 85 ml (? tasse) de PVT (protéine végétale texturée), réduite en poudre
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
- Une pincée de sel

Pour le glaçage :

- 185 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature, 0%
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser un moule rond de 20 cm (8 po) de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, combiner la compote de pommes, le yogourt, le fromage cottage et les blancs d'œufs. Mélanger jusqu'à consistance homogène, puis intégrer les carottes râpées.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter au mélange humide et remuer jusqu'à homogénéité.
4. Verser dans le moule, et cuire au four 45 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
5. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger les ingrédients du glaçage. Garnir de glaçage au moment de servir.

Notes

Se conserve 7 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Se congèle sans glaçage jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec