

RECETTE

Gâteau moelleux aux épinards à la vapeur douce

Ingrédients

- 100 g épinards frais et équeutés
- 130 g farine de petit-épeautre
- 100 g farine d'arrow-root ou féculé de pommes de terre
- 100 g sucre de coco
- 1 c à c rase bicarbonate de soude alimentaire
- 1 pincée sel
- 15 cl huile d'olive
- 2 càs purée de noix de cajou
- 20 cl eau à température ambiante
- 1 càs vinaigre de cidre



Cuisson à la vapeur douce

1. Fait cuire de l'eau dans ton [cuit-vapeur](#) pour qu'il soit prêt au moment où tu vas cuire ton gâteau.
2. Lave puis égoutte les épinards. Réserve les dans un saladier
3. Verse tous les ingrédients secs (farine, féculé, sucre, bicarbonate, sel) dans un autre saladier. Mélange et met de côté
4. Dans un blender, mixe les épinards avec l'huile d'olive, la purée de cajou, l'eau et le vinaigre de cidre.
5. Verse cette préparation dans le saladier avec le reste des ingrédients secs et mélange le tout afin d'avoir un mélange homogène et sans grumeaux. Utilise un fouet à main si nécessaire
6. Beurre et farine un moule rond et verses-y ta préparation. Dépose ton moule sur le panier-vapeur de ton [cuit vapeur](#) et dépose le sur la cuve. Dépose le couvercle dessus et laisse cuire sans retirer le couvercle pendant 45 min.
7. Une fois cuit, laisse-le refroidir avant de le démouler complètement car il est très moelleux et donc très fragile
8. Ce gâteau se conserve 3 jours au frais dans un contenant fermé hermétiquement. Tu peux aussi le couper en plusieurs parts et les congeler.

Cuisson au four

1. Avant de commencer la réalisation de ton gâteau, préchauffe le four à 180°C
2. Réalise ton gâteau en suivant les instructions plus haut.
3. Au moment de le faire cuire, place le dans le four pour une cuisson de 25 à 30 min voir plus.
4. Surveille la cuisson en insérant la pointe d'un couteau dedans. S'il ressort sec, ton gâteau est cuit. Sinon prolonge encore un peu la cuisson

<http://www.bienvenuechezvero.fr>