

GÂTEAU ÉNERGÉTIQUE DU SPORT

« Le gâteau sport »

RECETTE POUR 1 CAKE

ÉLÉMENTS DE BASE

300 g de farine complète

400 ml de lait 1/2 écrémé stérilisé Uht

150 g de miel

20 g d'abricots séchés, dénoyautés*

20 g de figues séchées*

20 g de pruneaux*

60 g de raisins secs*

* Total 120 g de fruits au choix

1 cuillère à soupe d'huile combinée
(mélange d'huiles)

1 sachet de levure chimique

1 cuillère à soupe d'amande en
poudre
ou

châtaigne, noix de Grenoble, noix du
Brésil, noix de cajou, noix de pécan,
noix de macadamia, noisette,
pistache, pignons...

PROGRESSION

Mélanger l'ensemble des ingrédients, huiler le moule (à cake ou autre), cuire à four chaud (th.6, 180°C) pendant 40 minutes environ (pour vérifier la cuisson, planter un couteau au centre du gâteau énergétique du sport, s'il est cuit, il doit ressortir propre). Laissez refroidir avant de découper et de savourer !

Préservez-le dans un torchon ou dans un film alimentaire ou emballez sous vide pour le conserver environ 1 à 2 semaines. Il peut comme tout gâteau sport également être congelé !

* Le choix des fruits

- **Fruits frais** : Abricot, ananas, banane, cassis, cerise, citron, citron vert, clémentine, coing, datte, fraise, framboise, fruit de la passion, gingembre, grenade, groseille, kiwi, litchi, mangue, melon, mûre, myrtille, nectarine, orange, papaye, pastèque, pêche, poire, prune, pomme, raisin, rhubarbe, pamplemousse, tomate...

- **Et équivalents secs** : abricots secs, pruneaux, raisins secs, figues sèches, ... baies de goji séchées...

Astuce : pour limiter la « tombée » des fruits (frais ou secs) au fond du gâteau, roulez-les en amont dans un peu d'huile puis dans la farine (cela permet à la farine de rester bien accrochée aux fruits).

Notes :
