

# DÉLICE D'AUTOMNE À LA COURGE

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 20 minutes
- 🕒 Temps de cuisson : 25 minutes
- 👤 Pour 1 gâteau

## INGRÉDIENTS

- > 200 g de farine de Grand Epeautre (ou farine d'orge mondé, de pois-chiche, de lupin)
- > 100 g de sucre de canne blond (en IG Bas, on optera pour du sucre de coco)
- > 1 paquet de poudre à lever (ou éventuellement levure chimique)
- > 3 càc de mélange d'épices à "pain d'épices" (ou cannelle ou épices de Noël)
- > 1/2 càc de sel
- > 600 g de potimarron cuit & réduit en purée
- > 6 oeufs
- > 80 g de beurre fondu (ou ghee)
- > 2 càs. de jus de citron

## PRÉPARATION

Recette proposée par @mon\_assiette\_by\_cecile à BIObernai 2025

Pré-chauffer le four à 180°C.

Dans bol, placer farine + levure + épices

Dans un autre bol, mélanger sucre + oeufs jusqu'à ce que ce soit bien mousseux

Ajouter sel + citron

Ajouter potimarron + beurre

Combiner les 2 préparations

Remplir un moule à cake ou un plat au four carré 21x21 ou encore des moules à cannelé ou à madeleine (ce que vous avez chez vous !)

Cuire au four à 180°C pendant +/- 25 min. selon la taille de votre plat

Astuces by Cécile :

- Ma technique express : placer les ingrédients humides dans un blender et les autres dans un bol. Mélanger les 2 et voilà ! Rapide !
- La texture est entre le flan et le gâteau donc plutôt humide lorsque l'on plante un couteau au centre pour vérifier la cuisson
- Pour une version sans gluten, mettre de la farine de riz complet (ou un mélange de 1/2 farine de sarrasin + 1/2 riz de riz). En IG Bas, optez pour de la farine d'orge mondé, de pois-chiche ou de lupin )
- On peut utiliser n'importe quelle courge dans cette recette... Courge butternut, courge musquée, potiron Rouge d'Etampes
- J'aime utiliser de l'huile de tournesol oléïque (qui peut se cuire). Ca marche très bien !
- Ajouter le zeste d'une orange ou d'un citron !
- Osez les épices... j'en mets 3 bonnes càc !

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie