NutriDiet Solutions

Pumpkin Cake

L'avis NutriDiet

Energie : 290 kcal pour 100g (240 kcal par part)

Riche en : vitamine A, et antioxydants

1 portion de féculents, légumes

Pour 12 personnes

Ingrédients

180 g de farine
4 œufs
180 g de sucre
250 g de purée de potiron
130 ml d'huile
1 cc de levure chimique
2 cc d'extrait de vanille
1 cc de cannelle
1 cc de gingembre moulu
1 cc de 4 épices
1 cs de graines de courge
sel

Préparez la purée de potiron (vous pouvez simplement le couper en morceaux sans l'éplucher, le faire cuire au micro-ondes puis mixer).
Faites préchauffer le four à 180°C
Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, les épices et le sel.
Dans un autre saladier, battez les 4 œufs avec la vanille et le sucre jusqu'à ce que le mélanger blanchisse.
Incorporez la purée de potiron, puis l'huile et enfin la farine et mélangez bien tous les ingrédients ensemble.
Versez la préparation dans un moule à cake. Déposez les graines de courge sur le dessus.
Faites cuire 45 min à 180°C (vérifiez la cuisson avec une lame de couteau).

Eve Roudière – Karine Creyx – Violaine Guinebertière – Tous droits réservés