Gâteau citronné

Lemony Cake

Ingrédients

Ingrédients de la croûte :

- 1 ½ (173 g) tasses de graines de citrouille (ou de graines de tournesol, ou noix au choix ou rien)
- 8 dattes medjool douces, dénoyautées
- 1 càs de sirop d'agave.

Remplissage :

- 2 (230 g)tasses de fleurettes de chou-fleur à la vapeur
- 2 avocats moyens, pelés et épépinés
- 1 tasse (115 g) d'ananas haché (frais ou décongelé)
- 8 càs de sirop d'érable
- 6 càs de jus de citron
- ½ càc d'extrait de citron (ou zeste de 1 citron ou plus au goût)
- 1 càc d'extrait pur de vanille
  ¼ càc de sel
  ¼ (35 g) tasse de graines de pavot

optionnel : une pincée de curcuma pour une couleur plus jaune

Garnitures facultatives :
Quelques poignées de graines de citrouille, de graines de pavot et de fleurs fraîches

Préparation

1. Transformer tous les ingrédients de la croûte en crumble collant dans un robot culinaire.
2. Transférer le mélange dans un moule rond Ø 15 cm, à parois hautes.
3. Presser pour obtenir une croûte homogène le long de la base.
4. Réserver au congélateur pendant que vous travaillez sur l'étape suivante.
5. Mélanger tous les ingrédients de la garniture, à l'exception des graines de pavot, dans un mélangeur électrique pour obtenir un mélange lisse.
6. Ajouter les graines de pavot et mélanger brièvement pour ne pas les écraser (ou les incorporer au mélange à la main si vous préférez).
7. Transférer ce mélange sur la croûte préparée et lisser le dessus.
8. Saupoudrer de la garniture désirée (sauf les fleurs fraîches)
9. Congeler pendant 5 à 6 heures ou toute la nuit.
10. Décorez de fleurs fraîches avant de servir si vous en utilisez.
11. Décongelez le gâteau sur le comptoir quelques minutes et savourez !

Ingredients

Crust Ingredients:

- 1 ½ cups pumpkin seeds (or sunflower seeds, or any nut of your choice if not nut-free)
- 8 soft medjool dates, pitted
- 1 tbsp agave syrup

Filling:

- 2 cups steamed cauliflower florets
- 2 medium avocados, peeled and de-seeded
- 1 cup chopped pineapple (fresh or thawed out)
- 8 tbsp maple syrup
- 6 tbsp lemon juice
- ½ tsp lemon extract (or zest of 1 lemon or more to taste)
- 1 tsp pure vanilla extract
- ¼ tsp salt
- ¼ cup poppy seeds

optional: a pinch of turmeric for a yellower color

Optional Toppings:
A few handfuls of pumpkin seeds, poppy seeds, and fresh flowers

Instructions

1. Process all crust ingredients into a sticky crumble in a food processor.
2. Transfer the mixture into a 6” springform pan with tall walls.
3. Press down to compact into an even crust along the base.
4. Freeze while working on the next step.
5. Blend all filling ingredients, except poppy seeds, into a smooth mixture in a power blender.
6. Add in the poppy seeds and pulse briefly to blend them in without crushing them (or can stir them into the mixture by hand if you prefer).
7. Transfer this mixture over the prepared crust and smooth out the top.
8. Sprinkle with any desired toppings (except fresh flowers)
9. Freeze for 5-6 hours or overnight.
10. Decorate with fresh flowers prior to serving if using.
11. Thaw the cake out on the counter a few minutes and enjoy!

Une recette de / A recipe by : **Audrey** - https://www.unconventionalbaker.com

Table de composition nutritionnelle : https://ciqual.anses.fr/

mehr Übersetzungen auf der Website / más traducciones en el sitio / altre traduzioni sul sito / meer vertalingen op de site: https://www.deepl.com/translator