

GÂTEAU AUX CAROTTES (2)

Ingrédients :

- 8 blancs d'œufs
- ½ tasse (90 g) de cassonade tassée
- ½ tasse (125 ml) d'huile végétale (*canola pour moi*)
- ½ tasse (125 g) de yogourt nature 0% (*de type grec*)
- 1 tasse (120 g) de farine tout usage
- 1 tasse (120 g) farine de blé entier
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte (*levure chimique*)
- ½ c. à thé (2 ml) de bicarbonate de sodium
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu
- ½ c. à thé (1 ml) de muscade moulue
- 3 tasses (290 g) de carottes crues, râpées
- 1 tasse (238 g) d'ananas broyé, égoutté
- 1 tasse (150 g) de raisins secs (*jaune doré pour moi*)
- Glaçage de votre choix * (facultatif)

Préparation :

1. Dans un grand bol, battre les blancs d'œufs jusqu'à formation d'une mousse.
2. Incorporer la cassonade en battant jusqu'à ce que le mélange forme des pics mous.
3. Incorporer l'huile et le yogourt en battant. Bien mélanger.
4. Dans un bol moyen, mélanger ensemble les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium, le sel, la cannelle, le gingembre et la muscade. Ajouter au mélange de blancs d'œufs. Remuer pour mélanger.
5. Incorporer les carottes, l'ananas et les raisins secs.
6. Verser le mélange dans un moule rectangulaire graissé et enfariné de 13 po x 9 po (33 x23 cm).
7. Faire cuire au four à 350 °F (180 °C) de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un ustensile inséré au milieu du gâteau en ressorte propre.

Conseil : pour la conservation, je conseille de réfrigérer ; se congèle bien

Note* : pour le glaçage, il me restait ¼ tasse (27 g) de fromage à la crème ; j'y ai ajouté 2 c. à soupe (13 g) de sucre à glacer et quelques gouttes de lait.

Source : Diabète Québec

<http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/recettes/gateau-aux-carottes>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le vendredi 20 mai 2016

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2016/05/gateau-aux-carottes-2.html>