

Cake de féveroles aux fruits secs



Cette recette est issue du livre *des féveroles dans vos casseroles* de Béatrice Maire, de Graine de choc. Merci à elle !

Ingrédients

- 65g de féveroles décortiquées sèches
- 85g de sucre en poudre
- 230g de farine
- 1 poignée de noisettes concassées
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de dattes
- 2 cac de poudre à lever
- 160ml d'eau



Préparation

- La veille, réhydrater les féveroles dans 2.5 fois leur volume en eau.
- Le lendemain, égoutter les féveroles et les peser.
- Mettre les féveroles hydratées dans une grande casserole d'eau (100g d'eau pour 100g de féveroles)
- Cuire à feu doux, couvercle entrouvert pendant 25 minutes environ.
- Mixer les féveroles une fois cuites.
- Ajouter la farine, le sucre, l'eau et la poudre à lever.
- Mélanger à la spatule pour obtenir une pâte homogène et ajouter les fruits secs.
- Mettre du papier cuisson dans un moule à cake, y verser la préparation et faire cuire 45 minutes.
- Démouler le cake et laisser le refroidir, avant de le déguster.

A partir de :

1,99 SOIT

0,33€/PART



Bon à savoir :

La féverole est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération !

Pour le cake, vous pouvez varier les fruits secs selon vos goûts : ajouter des figues, etc.