

GATEAU CRU AUX CAROTTES

Ingrédients pour le gâteau : (de préférence des aliments bio)

500 gr de carottes - 100 gr de pâte de dattes – 200 gr d'amandes – zeste de citron et oranges – 60 gr de beurre de coco (ou huile de coco) – 2 c à c d'un mélange d'épices pour pain d'épice (cannelle, girofle, gingembre) – sel fin – 1 c à c d' essence de vanille et pour la fin de la préparation (à ne pas mixer : 50 gr de noix de Grenoble et 50 gr de raisins secs)

Au robot culinaire mixer finement les carottes, les amandes et la pâte de dattes puis incorporer les autres ingrédients (beurre de coco, essence de vanille – mélange d'épices – une pincée de sel fin).

Mettre le tout dans un saladier et ajouter le zeste de citron et d'orange. Malaxer avec les doigts pour ajouter les raisins secs et les noix de Grenoble concassées. Mélanger.

Mettre se mélange dans un moule type récipient en verre à large bord par exemple. Bien tasser avec une cuillère. Puis préparer le glaçage.

Ingrédients pour le glaçage : mettre dans le bol mixeur du robot 2 c à soupe de beurre de coco (ou huile de coco) + 70 gr de noix de brésil + zeste de citron + le jus d'un ½ citron et d'une ½ orange + 70 gr de noix de cajou + 40 gr de sirop d'agave + 1 c à c d'essence de vanille + 30 ml d'eau. Mixer le tout jusqu'à obtenir une mixture bien lisse.

Répartir le glaçage sur le gâteau aux carottes.

Laisser prendre au frigo au moins 2 bonnes heures.

Ce gâteau se conserve 10 jours au frigo et 4 mois au congélateur.

Au moment de la dégustation, faite de petite part.

Bon appétit

NOIR DESIR (au chocolat ou poudre de caroube)

Ingrédients pour le gâteau : (de préférence des aliments bio)

Ce gâteau se fait en 3 étapes :

1^{ère} étape : préparer le lait de coco en mixant 60 gr de noix de coco avec 250 ml d'eau chaude. Lorsque le lait est prêt (bien lisse), le filtrer en gardant la noix de coco à côté dans un récipient – réserver le lait.

2^{ème} étape : préparation du fond du gâteau

Mettre dans le bol du robot : 40 gr de noisettes ou amandes et 40 gr de noix de brésil avec 6 petites dattes ou 3 grosses dattes medjool + 3 c à s de la noix de coco du lait que vous avez gardé + 2 c à s d'huile de noix de coco. Broyer grossièrement le tout et ajouter 7 fèves de cacao cru. Mélanger quelques secondes au robot.

Etaler cette préparation au fond d'un récipient à large bord. bien tasser

3^{ème} étape : Préparation de la mousse : mettre le lait de coco dans le robot, ajouter 50 gr de noix de grenoble + 4 ou 5 grosses dattes medjool + 130 gr d'huile de coco fondu + 3 c à s de poudre de chocolat maigre en poudre ou poudre de caroube + 1 pincée de sel de fin + ½ à c d'essence de vanille. Mixer au robot en une pâte lisse et onctueuse.

Etaler cette mousse sur la croûte dans le récipient à large bord.

Préparation du glaçage : 2 c à soupe d'huile de coco fondu + une giclée de jus de citron + mettre le reste de la noix de coco râpé (celle de la préparation du lait de coco) + 2 c à s de sirop d'agave + 4 c à s de poudre de cacao ou caroube + 60 ml d'eau chaude. Mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et onctueuse. Répartir ce glaçage sur la mousse

Laisser prendre au frigo au moins 3 bonnes heures.

Ce gâteau se conserve 10 jours au frigo et 4 mois au congélateur.

Au moment de la dégustation, faite de petite part.

Bon appétit