

LE GÂTEAU DE MIMI



Voici la recette du gâteau de Mimi pour le cuisiner à la maison. N'hésite pas à varier la recette selon les fruits et légumes de saison disponibles en ce moment, ce que tu aimes et ce que tu as à la maison (voir les suggestions au dos). Et si tu baptisais ta version du gâteau ?

Mimi utilise dans sa recette :



Carotte



Pomme



Cannelle



Gingembre



Cardamome



INGRÉDIENTS

- 1 pot de yaourt (125 g)
- 70 mL d'huile (= 1/2 pot de yaourt)
- 2 oeufs
- 150 g de farine
- 150 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 3 quarts de cuillère à café de mélange d'épices moulues
- 90 g de légumes râpés
- 60 g de fruits en morceaux

MATÉRIEL

- 1 balance
- 1 saladier
- 1 bol
- 1 râpe
- 1 couteau
- 1 fourchette
- Four (180°C)
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 planche à découper
- Moule à gâteau



BONNE DÉGUSTATION !

DES VARIANTES DU GÂTEAU DE MIMI



Mimi a eu l'inspiration de cette recette lors d'un voyage en Amérique du Nord, après avoir mangé un carrot cake qu'elle a adoré ! Parfois elle change les fruits et les légumes selon les saisons, les épices selon son humeur ou l'huile selon ce qu'elle a dans son placard. Voici des suggestions pour t'aider à choisir les ingrédients de ton gâteau.

FRUITS EN MORCEAUX

Choisis un ou plusieurs fruits que tu aimes !



Pomme



Rhubarbe



Fraise



Poire

Et d'autres...

LÉGUMES À RÂPER

Regarde le calendrier des fruits et légumes de saison d'Île-de-France pour choisir un ou plusieurs légumes disponible en ce moment !



Carotte (pour mettre de la couleur orange)



Betterave (pour mettre de la couleur rose)



Courgette (pour mettre de la couleur verte, laisse la peau !)



Pomme de terre (pour un goût plus doux)

Et d'autres...

ÉPICES EN POUDRE

Choisis la ou les épices de ton choix. Si tu aimes les goûts plutôt doux, mets-en 1/2 cuillère à café. Si tu aimes quand c'est fort, essaye avec plus que les 3 quarts d'une cuillère à café !



Cannelle



Gingembre



Cardamome



4 épices

(à utiliser en pincée)



Muscade

Et d'autres...

HUILES

Choisis une huile avec un goût plutôt neutre.



Huile de tournesol (on en trouve en Ile-de-France !)



Huile d'olive

N'hésite pas à ajouter en plus des fruits secs (amande, noisette, noix...) pour mettre un peu de croquant sous la dent ! Et du zeste de citron ou d'orange pour ajouter d'autres arômes.



Ecris-nous pour nous partager ta recette, on essaiera de la cuisiner !

Par mail : contact@tablescommunes.fr

Par carte postale : A l'attention de Sam et Charlie / 68 rue Gallieni, 93 000 Bobigny