

Gâteau au panais, noisettes, citron et 4 épices



“ Une recette super intéressante puisée chez Manue du blog [Hum ! Ça sent bon !](#) Un cake tendre, moelleux, goûteux à la carotte blanche ! ”

Les Ingrédients :

Pour 1 gâteau ou 6 moyens :

- 200 g de chair de [panais](#)
- 2 œufs
- 100 g de sucre de canne blond (ou de cassonade)
- 100 g de farine
- 100 g de poudre de [noisettes](#)
- 1 c. à café de mélange de 4 épices
- 3 c. à soupe d'huile de pépins de raisins (ou de tournesol)
- 3 c. à soupe de purée de noisettes (ou 6 c. à soupe de lait)
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- Le zeste de ½ à 1 [citron](#)

Les Étapes :

Brossez le panais. *S'il est bio, vous n'êtes pas obligé de l'éplucher puisqu'il se retrouvera cuit dans le gâteau.* Râpez-le.

Zestez le citron.

Battez les œufs avec l'huile et la purée de noisettes. Ajoutez, sans mélanger, les ingrédients secs : la farine, la levure, la poudre de noisettes, les 4 épices et le bicarbonate. Mélangez grossièrement puis ajoutez le sucre, le panais râpé et le zeste de citron. Mélangez efficacement en peu de tours de cuillère. *Je préfère mettre le sucre à la fin. La surface du gâteau est alors plus croquante voire caramélisée.*

Versez la préparation dans un moule à cake plat tel un pyrex carré (ou ici dans un [moule @ Flexipan 6 grands ronds de chez Guy Demarle](#)). Si vous n'utilisez pas de moule en silicone, beurrez le moule. Enfournez dans le milieu du four préchauffé à 180°C. Faites cuire environ 45 minutes si vous avez opté pour le grand gâteau ou 30 minutes pour les cakes individuels.

Attendez que le gâteau soit refroidi avant de le démouler. Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Une recette publiée dans [Cuisine Naturelle Magazine](#).

© Les Papilles Estomaquées... 2015

<http://papillesestomaquees.fr/gateau-au-panais-noisettes-citron-et-4-epices/>