



8 p

60'
+ 240'
koelen

level II



Dessert

*Super savoureux
et cru,
essayez-le maintenant!*



Gâteau de fraises et de betteraves rouges CRUES sur fond de brownie

Matériel

Moule à fond mobile rond de 7 po
Mixeur
Robot de cuisine à couteau en S

Ingrédients

45 g amandes
45 g noix de cajou
1 cuillère à soupe de poudre
de cacao CRU Purasana
1 cuillère à soupe d'huile de noix de
coco liquide Purasana (voir astuces)
25 g dattes
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1/16 cuillère à café de sel
d'Himalaya Purasana
1 cuillère à soupe de sucre de fleur
de noix de coco liquide Purasana
(voir astuces)
1/8 cuillère à café de poudre
de maca Purasana

Pour décorer

Graines de chanvre Purasana

Pour la garniture

180 g noix de cajou,
trempées pendant 8 heures,
rincées et égouttées (voir astuces)
200 g fraises
120 ml agave
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à café de poudre
de betterave rouge Purasana
1/2 cuillère à café de poudre
de baobab Purasana
1/8 cuillère à café de sel
d'Himalaya Purasana
200 ml d'huile de noix de coco
liquide Purasana (voir astuces)

Pour la volute

1/2 tasse de garniture
1 cuillère à café de poudre de
betterave rouge Purasana



8 p



60'

+ 240'
koelen

level II

Instructions

1. Placez tous les ingrédients destinés au fond dans le robot de cuisine à couteau en S et broyez jusqu'à obtenir une structure de crumble, qui soit assez collante et forme une masse lorsque vous la tassez.

2. Tapissez un moule à fond mobile de 7 po avec du papier de cuisson et couvrez le fond de crumble. Répartissez bien et tassez bien. N'oubliez pas de remplir les côtés.

3. Placez tous les ingrédients prévus pour la garniture, exceptée l'huile de noix de coco, dans le mixeur et mixez à grande vitesse pour obtenir une crème bien liquide. Vous pouvez alors ajouter l'huile de noix de coco en cours de mixage. Mixez encore pendant 15 secondes jusqu'à ce que l'huile soit entièrement incorporée.

4. Mettez de côté 1/2 tasse de garniture. Pour la volute.

5. Versez le reste de cette crème sur le fond du moule à fond mobile et répartissez de manière bien homogène.

6. Pour réaliser la volute, versez la 1/2 tasse de garniture à nouveau dans le mixeur et ajoutez 1 cuillère à café de poudre de betterave rouge supplémentaire. Mixez à nouveau jusqu'à ce que toute la poudre soit incorporée. Vous obtenez à présent une crème rouge plus foncée.

7. Appliquez-la sur le côté supérieur de votre première garniture et appliquez la décoration avec le dos d'une cuillère.

8. Laissez refroidir le gâteau pendant 4 heures minimum au réfrigérateur, de

préférence une nuit entière.

9. Lorsqu'il est ferme et bien refroidi, démoulez le gâteau.

10. Vous pouvez le décorer de graines de chanvre.

Astuces supplémentaires

- Huile de noix de coco liquide : le point de fusion de l'huile de noix de coco est de 25°C. Chauffez l'huile à 48°C maximum dans votre four jusqu'à ce qu'elle soit liquide et prête à l'emploi. Préparez tous les ingrédients à température ambiante. Vous risqueriez sinon d'obtenir une motte dure, étant donné que l'huile de noix de coco risque de se figer lorsqu'elle entre en contact avec les ingrédients froids.

- Sucre de fleur de noix de coco liquide : mélangez 2 cuillères à soupe de sucre de fleur de noix de coco et 1 cuillère à soupe d'eau jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout.

- Il est préférable de faire tremper les noix de cajou toute la soirée dans de l'eau. Si vous ne disposez pas suffisamment de temps, trempez-les 15 minutes dans de l'eau chaude, mais vous ne profiterez plus de l'avantage du principe CRU.

Plus de recettes?

Visitez www.purasana.be ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.