



Petits moelleux à l'orange sanguine, la noix de coco & cardamome

Ce qu'il faut :

{ Pour 6 gâteaux }

200 g de farine d'épeautre semi-complète

1 càc de poudre à lever

1/2 càc de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

100 g de noix de coco

50 g de sucre de canne (ou + suivant les goûts)

7,5 cl d'huile de coco { ou huile d'olive }

20 cl de lait de coco

6 ml de jus d'orange sanguine (+ ou - 1 orange sanguine bio/non traitée)

Le zeste d'une orange sanguine bio ou non traitée

1 pincée de graines de vanille

1/4 de càc de graines de cardamome fraîchement moulue

1 càs de rhum brun

Ensuite, comment faire ?

- Préchauffer le four à 170°C. Huiler et farine les moules à gâteaux.
- Dans un plat, mélanger le sucre, le lait de coco, l'huile de coco, le jus d'orange, le zeste, la cardamome et les graines de vanille.
- Dans un autre plat, tamiser la farine, la poudre à lever, la bicarbonate de soude, et mélanger.
- Ajouter la noix de coco et la pincée de sel. Et mélanger.
- Incorporer ensuite la première préparation des liquides à celle des farines.
- Mélanger le tout avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Répartir un peu de noix de coco dans le fond des moules.
- Verser la pâte dans les moules et cuire au four pendant 20 à 25 minutes.
- Enfoncer un cure-dent et s'il en ressort propre, ils sont cuits.
- Laisser refroidir avant de les démouler.