



# Gâteau aux légumes secs<sup>1</sup>

(version citron)

## Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 250 g de légumineuses cuites \*
- 100 g de beurre fondu
- 120 g de sucre
- 4 œufs
- 1 sachet de levure
- 60 g de fécule de maïs
- 1 citron (zeste et jus) \*\*

## Ustensiles

Une passoire pour rincer les légumineuses

Un blender ou mixeur

Une petite casserole pour fondre le beurre

Un verre mesureur et une balance

Un moule à gâteau et feuille de cuisson

Un zesteur

## Etapes

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse (sans grumeaux ou morceaux de légumes secs), y compris le zeste du citron. Mais réserver le jus.
2. Chemiser le moule avec une feuille de papier cuisson. Verser la pâte dans le moule. Et faire cuire à 170°C pendant 30 à 40 min (dépendamment de la taille du moule et de l'épaisseur du gâteau).
3. Verser le jus de citron sur le gâteau encore tiède.

\*Ce gâteau peut être fait avec une grande variété de légumes secs (haricots blancs, rouges), pois chiches, pois cassés, lentilles.

\*\* Et une grande variété de parfums : au chocolat, en remplaçant la fécule par du cacao amer, à l'orange, à l'amande, etc.

Il est aussi possible de ne pas utiliser de levure en séparant les œufs et en battant les blancs en neige avant de les incorporer au reste de la préparation mixée.

Petit plus santé : les légumineuses sont riches en fibres et en protéines. Elles favorisent le développement d'une flore intestinale saine, qui permet de bien digérer et de soutenir le système immunitaire des enfants.

---

<sup>1</sup> Recette extraite de "Savez-vous goûter... les légumes secs ?" B Couderc, G Daveau, D Mischlich, C Rio, K Jonker. Presses de l'EHESP, 2014.