

Gâteau pure orange

Les jours d'hiver se font longs, et le soleil me manque. Un peu.
Je ne sais pas chez vous, mais ici, à Paris, une vague de froid perdure. D'ailleurs, toute la France est concernée.
Je ne suis pas du genre à me lamenter du froid en hiver (ni du chaud en été) : j'arrive à apprécier chaque saison.
Toutes les 4 ont leurs propres aspects les rendant uniques, belles & exceptionnelles... et chacune a même des côtés gourmands bien à elle.

Aujourd'hui, j'avais envie de couleurs. De soleil aussi.
Alors, j'ai regroupé les 2 dans un gâteau.
À l'**orange**.

Je l'ai concentré en orange.
Vraiment. Beaucoup.
C'était bon.

J'ai utilisé du jus d'orange, des morceaux d'oranges confites, et de l'huile essentielle d'orange bio.

Il est sans lait, sans beurre (et par conséquent sans lactose) & sans oeufs : il est donc **vegan**.



Pour **remplacer le rôle liant des oeufs**, j'ai fait appel à plusieurs jokers : les [graines de chia](#) moulues, du tofu soyeux mixé, de la farine de lupin, et de l'arrow-root.

Ça fait effectivement beaucoup de choses pour remplacer les oeufs, j'en conviens. On peut aisément en supprimer un (ou même 2), et adapter en fonction de ce que l'on a chez soi (ou de ce que l'on trouve dans son magasin bio) :

- Les **graines de chia** ([clic](#)) peuvent être remplacées par des graines de lin moulues

- Le **tofu soyeux** est tout simplement du tofu, mais en plus souple (obtenu par un pressage moins important lors de sa fabrication), ce qui lui donne une **texture** aussi **légère** que celle d'un **flan**.

Dans les recettes nécessitant habituellement des oeufs (gâteau, moelleux, quiche ou cheesecake), on peut l'utiliser pour **réduire** (voir supprimer) **le nombre d'oeufs**. Il fait également des merveilles en [version mousse au chocolat](#) sans oeufs.

- Le **lupin** est une farine **sans gluten**. Elle est souvent utilisée dans les viennoiseries pour **donner une jolie couleur jaune d'or**. Elle a également un rôle **émulsifiant** (pour en savoir plus, c'est [ici](#)).

- L'**arrow-root** est une alternative à la maïzena ou la féculé de pommes de terre. C'est une fécule issue du rhizome de la [maranta](#). C'est une **poudre très fine & volatile** (prenez garde lorsque vous ouvrez le paquet). Son goût est neutre, et n'influe donc pas sur le goût de la recette. Elle peut-être utilisée pour **épaissir des sauces** (type béchamel), et sert aussi dans les [crèmes desserts où l'on utilise de l'agar-agar](#) : elle permet d'apporter de l'**onctuosité & du crémeux**.

Dans les recettes de gâteaux, elle l'utilise plutôt lorsqu'on réalise des gâteaux sans gluten.

Pour l'utiliser : on la délaye dans un peu d'eau froide, puis on l'incorpore au mélange.

Pour les **intolérants au gluten** & qui mangent des oeufs : vous pouvez remplacer la farine de blé par de la **farine de riz**. Vous veillerez simplement à utiliser au moins 2 des 4 ingrédients cités ci-dessus (graines de chia ou lin broyées, farine de lupin ou arrow-root & tofu soyeux), en augmentant légèrement les doses (par exemple : 250 gr de tofu soyeux + 3 cas de graines de lin moulues).

La **purée d'amandes blanches** fait office de **matière grasse**. Elle remplace donc le beurre ([à consommer avec parcimonie & à éviter pour les cuissons](#)), et apporte beaucoup d'onctuosité.

Son goût étant discret, elle n'altère pas le goût de la recette. On veillera à ne pas la confondre avec la purée d'amandes complètes qui, elle, a un goût plus prononcé.

L'ajout de l'**huile essentielle d'orange douce bio** permet d'accentuer le parfum de l'orange, en utilisant peu de jus d'orange.

L'utilisation d'huiles essentielles dans la cuisine est délicate, et il est important de suivre certaines règles scrupuleusement.

Je vous laisse lire [l'article de Valérie Cupillard ici sur le sujet](#).

Si vous préférez ne pas en utiliser, vous pouvez simplement utiliser le jus de 2 oranges (plutôt que d'une seule), et supprimer le lait de riz.

Quant au **glacage**, je l'ai réalisé avec du chocolat blanc.

Pour les **végétaliens** : vous pouvez en [trouver sans lactose ici](#), ou vous [pouvez même le faire vous-même](#).

Ou, une alternative plus simple : réaliser un glaçage avec du sucre glace additionné de jus de citron (200 gr de sucre glace pour le jus d'un citron).

Bref. Dans la cuisine, on trouve souvent un moyen d'ajuster les ingrédients, en fonction de nos goûts, de notre mode de vie, et de ce que l'on a chez soi (ou dans notre magasin bio).

Ingrédients : (pour un moule à cake de 22 cm sur 7 cm)

Pour le gâteau :

- 2 cas de [graines de chia](#) broyées
+ 4 cas de lait de riz
- 200 gr de farine de blé T65
- 40 gr de farine de lupin
- 10 gr d'arrow-root
- 100 gr de sucre de canne blond ou roux
- 1 sachet de poudre à lever (j'ai utilisé celui de [Natali](#))
- 150 gr de tofu soyeux
- 50 gr de purée d'amandes blanches
- le jus d'une orange bien juteuse
- 50 ml de lait de riz
- 50 gr de morceaux d'oranges confites
- 2 gouttes HE d'huile essentielle d'orange douce (pas plus)

Pour le glaçage :

- 55 gr de chocolat blanc ([fait maison](#) ou non)
- 3 cas de lait de riz
- 1 goutte d'huile essentielle d'orange douce bio

Préparation :

1. Mixez les graines de chia, et faites les tremper dans un petit bol avec 4 cas de lait de riz.
2. Dans un saladier, mélangez les 2 farines (blé & lupin), l'arrow-root, le sucre de canne & la poudre à lever jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Mixez le tofu soyeux.
4. Ajoutez les ingrédients "humides" (tofu soyeux mixé / purée d'amandes blanches / jus d'orange / lait de riz) au mélange "sec" (farines / sucre de canne / arrow-root).
Mélangez au batteur électrique ou au blender (vitesse lente).
5. Ajoutez le mélange de graines de chia / lait de riz.
Mélangez à nouveau.
6. Ajoutez les oranges confites, et mélangez une dernière fois.
7. Préparez votre moule en disposant du papier sulfurisé à l'intérieur du moule
8. Versez la moitié du mélange dans un moule à gâteau rectangulaire de 22 cm sur 7 cm.
9. Ajoutez l'huile essentielle d'orange douce, et versez le restant du mélange.
10. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 35 à 45 minutes.
11. Sortez le gâteau du four, et démoulez le tout de suite (afin d'éviter qu'il ne colle aux parois du moule en refroidissant), mais gardez le papier sulfurisé (il servira à éviter que le glaçage coule n'importe où).
Laissez le refroidir complètement.
12. Préparez le glaçage : faites fondre le chocolat blanc avec le lait de riz sur feu doux.
13. Lorsque le chocolat est presque totalement fondu : baissez le feu, et ajoutez l'huile essentielle d'orange douce bio.
14. Laissez refroidir.

J'aurai dû l'appeler "moelleux", plutôt que "gâteau".

Cette gourmandise orangée est très **moelleuse**, et délicatement **parfumée à l'orange**.

On détecte même l'orange dans le glaçage...

Les oranges confites renforcent le côté gourmandise, et m'ont rappelée les sucreries que je mangeais enfant.

Tous comme les enfants, on le mange avec les doigts... le glaçage colle un peu. Cela nous donne une excuse pour nous lécher les doigts... tels des enfants insouciant du code de conduite.

Bref, un voyage au **soleil**, un voyage dans le temps de l'insouciance & l'innocence d'une enfance.