

## Forum Natur'en Vie de VMT – octobre 2016

### Recettes :

#### Gâteau aux épices et dattes VEGAN

2 tasses de farine (1/2 complète)

1 tasse de sucre de canne (possibilité de remplacer par sucre de coco, sirop d'agave...)

1/2 cuiller à café de bicarbonate de soude

1 cuiller à café d'épices à pain d'épices

1 pincée de sel

1 tasse de lait d'avoine (mais pour les non-vegan, le lait de vache convient, ou tout autre lait végétal d'ailleurs !)

1/2 tasse de dattes en morceaux

1/2 tasse de raisins secs

Mélanger au fouet toutes les matières sèches, y ajouter le lait, terminer avec les fruits secs.

Laisser cuire dans un moule à cake 1h30 à four doux (140°)

#### Gâteau au chocolat et sarrasin SANS GLUTEN

1- 100 g de chocolat noir à faire fondre avec 100 g de beurre doux

2- 4 œufs, 100 g de sucre de canne, 1 pincée de sel à battre ensemble au fouet

3- Ajouter le chocolat + beurre fondus (1) à la préparation aux œufs (2) et y ajouter 1cs vanille en poudre

4- Ajouter 35 g de farine de sarrasin + 30 g de poudre d'amandes

Laisser cuire dans un moule à cake 22 mn au four à 180°

Anne-Liz Drouot