

Cake au potiron et noisettes épicé à index glycémique bas

Un cake d'automne sain qui combine du potiron riche en fibres et des céréales complètes avec des noisettes croquantes—conçu pour satisfaire votre envie de sucré sans faire grimper la glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 53 min

Total: 68 min

Portions: 12

GL 16.9 / GI 49

Ingrédients

- Heart-healthy oil that keeps the cake moist without saturated fat

huile de canola
- Low GI, high fiber vegetable that adds moisture and nutrients

purée de potiron non sucrée
- Natural sweetener with lower GI than white sugar (GI ~58)

miel
- Minimal amount for flavor depth; consider reducing by half

cassonade tassée
- Provides protein to slow glucose absorption

œufs, légèrement battus
- Low GI flour (GI ~51) with intact bran and fiber

farine complète
- Blended with whole wheat for better texture

farine blanche
- Adds omega-3s and soluble fiber to lower glycemic impact

graines de lin moulues
- Leavening agent for proper rise

levure chimique

Warming spice with antioxidant properties piment de la Jamaïque moulu

May improve insulin sensitivity; adds natural sweetness perception cannelle moulue

Aromatic spice that enhances perceived sweetness muscade moulue

Potent spice with potential blood sugar benefits clous de girofle moulus

Enhances flavors and balances sweetness sel

Healthy fats and protein; very low glycemic impact noisettes hachées

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 180°C. Préparez un moule à cake de 20 cm sur 10 cm en le vaporisant légèrement d'huile ou en le badigeonnant d'huile, en assurant une couverture uniforme sur le fond et les côtés.

Step 2

Dans un grand saladier, mélangez l'huile de canola, la purée de potiron, le miel, la cassonade et les œufs battus. À l'aide d'un batteur électrique réglé à vitesse basse, mélangez ces ingrédients humides pendant environ 1 minute jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et uniforme en couleur sans traces restantes.

Step 3

Dans un saladier moyen séparé, fouettez ensemble les deux farines, les graines de lin moulues, la levure chimique, le piment de la Jamaïque, la cannelle, la muscade, les clous de girofle et le sel. Mélangez bien pendant 30 secondes pour vous assurer que les épices et la levure sont uniformément réparties dans les ingrédients secs.

Step 4

Ajoutez le mélange de farine et épices au mélange de potiron dans le grand saladier. Passez votre batteur à vitesse moyenne et battez pendant 45 à 60 secondes, juste jusqu'à ce que les ingrédients secs soient complètement incorporés et qu'il ne reste plus de poches de farine.

Évitez de trop mélanger, ce qui peut créer une texture dure.

Step 5

Transférez la pâte dans votre moule à cake préparé, en utilisant une spatule pour l'étaler uniformément dans les coins. Répartissez les noisettes hachées uniformément sur toute la surface, puis pressez-les doucement avec vos doigts pour qu'elles se nichent partiellement dans la pâte et ne tombent pas lors de la découpe.

Step 6

Faites cuire au four préchauffé pendant 50 à 55 minutes, jusqu'à ce que le cake soit doré et reprenne légèrement sa forme lorsqu'on le touche. Testez la cuisson en insérant un cure-dent au centre—il devrait ressortir propre ou avec juste quelques miettes humides attachées.

Step 7

Retirez le moule du four et placez-le sur une grille de refroidissement. Laissez le cake refroidir dans le moule pendant 10 minutes pour fixer sa structure. Ensuite, retournez délicatement le moule pour libérer le cake sur la grille, en le remettant à l'endroit pour qu'il refroidisse complètement pendant au moins 30 minutes avant de le trancher.

Step 8

Une fois complètement refroidi, utilisez un couteau à pain pour couper le cake en 12 tranches égales, d'environ 2 cm d'épaisseur. Pour une meilleure gestion de la glycémie, accompagnez chaque tranche d'une source de protéines comme du yaourt grec, du fromage blanc ou une poignée de noix.