

GÂTEAU PROTÉINÉ

Sans farine, sans graisse et sans sucre ajouté

Publié le 1 avril 2023

◆ **Recette cure** phase "Stabilisation" avec le "Triple Shake Protein et le Daily BioBasics" de Lifeplus (possibilité en phase "Action" en ôtant le son d'avoine et en baissant la quantité de lait pour équilibrer la texture).

◆ **Protéines** : Environ **85 g de protéines pures** pour ce gâteau de 970 g avec la recette "lait végétal" à diviser par le nombre de parts le plus approprié. Pour compléter votre besoin quotidien en protéines. Pour information, la cuisson n'altère en rien la valeur nutritionnelle des protéines.

Un gâteau simple et rapide à la consistance d'un far breton, à la texture et au goût d'un mendant alsacien.

Une recette réalisée pour l'exemple avec le lait d'amande, le triple Shake protéiné ou le Be Refueled, de la compote de pommes maison et des framboises.

La cuisson est réalisée dans un All-Clad (alternative dans un four).

Le Triple Protein Shake ou le Be Refueled apporte un complément de protéines de qualité et la saveur principale. Il est irremplaçable dans cette recette.

Le Daily BioBasics participe à la structure finale grâce au Psyllium (ou ispaghul) et son apport en vitamines, même si certaines seront partiellement détruites par la cuisson. On peut opter pour remplacer le Daily par du Psyllium blond (environ 20g).



Ingrédients :

- ◆ 350 g de Skyr (*protéines pures = 33 g*),
- ◆ 100 ml de lait d'amande ou épeautre (*protéines pures < 2 g*);
On peut remplacer le lait végétal par 100 ml de lait de vache (19 g de protéines), de brebis (5 g de protéines) ou de chèvre (5 g de protéines),
- ◆ 2 œufs moyens (*protéines pures = 13 g*),
- ◆ 50 g de son d'avoine (*protéines pures = 8 g*),
- ◆ 50 g de flocons d'avoine (*protéines pures = 7 g*),
- ◆ 3 g de bicarbonate de soude (*protéines pures = 0 g*),
- ◆ 1 C.à.C. de Cannelle (*protéines pures < 1 g*),
- ◆ 1 dosette de 20 cc de Daily BioBasics. La dosette est livrée avec le produit (*pas de protéines*),
- ◆ 1 dosette de 60 cc de Triple Shake protéiné chocolat vanille ou sans édulcorant ou Be Refueled chocolat, vanille, neutre ou fruits rouges. La dosette est livrée avec le produit (*protéines pures = 20 g*),
- ◆ 150 g de compote consistante et naturellement sucrée (*protéines pures < 1 g*),
- ◆ 10 gouttes de fleurs d'oranger,
- ◆ 100 g de framboises ou autres fruits en petits morceaux (*protéines pures < 1 g*).

Préparation :

- ◆ Commencer par bien mélanger le lait, le Skyr et les œufs avec un fouet.
- ◆ Mélanger à part le son d'avoine, le bicarbonate de soude, la Cannelle, le Daily BioBasics et le Triple Shake protéiné.
- ◆ Une fois le mélange homogène : incorporer dans le mélange liquide et mélanger avec le fouet.
- ◆ Ajouter la compote, la fleur d'oranger et les fruits et mélanger à nouveau. Consistance finale comme une génoise. ➔
- ◆ Mettre dans le plat de cuisson du All-Clad à froid et mettre sur 270° pendant 15 mn puis 230 mn pendant 15 mn.

Équivalence four (sous toute réserve) : Préchauffer à fond puis enfourner dans un plat rectangulaire ou selon vos envies (5 cm de hauteur minimum) pendant 20 mn à 230°.



◆ Ouvrir le All-Clad ou sortir du four et laisser refroidir avant de couper.



Avant cuisson



Après cuisson

◆ A déguster à température ambiante ou frais.

Bon appétit !

Recette de Carole G.

Références Produits Lifeplus :

- [Daily BioBasics FR \(réf. 9842\)](#)
- [Triple Shake Protein chocolat FR – 30 portions \(réf. 9932\)](#)
- [Triple Shake Protein vanille FR – 30 portions \(réf. 9933\)](#)
- [Triple Shake Protein vanille sans édulcorant FR – 30 portions \(réf. 9934\)](#)
- [Be Refueled chocolat - 30 portions \(réf. 4083\)](#)
- [Be Refueled vanille – 30 portions \(réf. 4084\)](#)
- [Be Refueled fruits rouges – 30 portions \(réf. 4085\)](#)
- [Be Refueled neutre – 30 portions \(réf. 4086\)](#)

Alternatives :

On peut mettre 100g de son d'avoine et supprimer les flocons d'avoine mais on a testé les deux et le résultat est meilleur avec les deux : plus gonflé et plus moelleux avec 50/50, son et flocons.

On n'est pas obligé d'ajouter des fruits. Le gâteau sera toujours moelleux si vous trouvez la température idéale pour votre four (pour ceux qui n'ont pas de All-Clad).

On a testé en remplaçant les 100ml de lait d'amande par 50 ml de lait de coco avec 2 cuillères à soupe de coco râpé. ☺ C'est le Top, mais pas en cure !