



Cuisine et  
dépendances

## Zucchini bread



*Cette recette est extraite du site américain [Diana's desserts](#). J'affectionne particulièrement les gâteaux aux légumes car ils restent très moelleux, "humide", après la cuisson. On ne sent que peu le goût des courgettes, ce cake ressemble plutôt à un pain d'épices. Il ne contient ni beurre, ni huile et est relativement peu sucré : n'hésitez pas à rajouter 1/4 de tasse de sucre si vous aimez les desserts bien sucrés.*

### Ingrédients (pour un gros cake) :

- 2 tasses de courgettes râpées
- 3 œufs
- 3/4 de tasse de compote de pommes sucrée
- 3/4 de tasse de sucre roux
- 2 cuil. à café de vanille en poudre
- 3 tasses de farine
- 1 tasse de céréales All Bran (celles en bâtonnet)
- 1/2 tasse de boisson au soja (ou lait)
- 1 cuil à café de bicarbonate de soude
- 1 cuil à soupe de cannelle
- 1 cuil à café de noix de muscade moulue
- 1/2 sachet de levure chimique

### Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un grand moule avec du papier sulfurisé ou du beurre.

Faire tremper les céréales dans la boisson au soja.

Mélanger les œufs avec le sucre, la vanille et la compote. Ajouter ensuite la farine, la levure, les épices et délayer au fur et à mesure avec le lait de soja. Ajouter les courgettes râpées et les céréales ramollies.

Verser la pâte dans le moule.

Cuire entre 50 et 60 minutes. Pour repérer si le gâteau est cuit, il suffit de planter une lame de couteau au cœur du gâteau : elle doit ressortir sèche.

Laisser refroidir sur une grille.

Le 30 Juin 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/06/30/14205991.html>