

Cake aux pruneaux et chocolat

Bonjour à toutes et tous

Comme je l'évoquais dans un précédent article, ces derniers temps, je me pose des questions pour cuisiner moins cher. Cette réflexion s'associe souvent à une autre : Comment diversifier les ingrédients des assiettes ? En effet, si on regarde nos recettes, on remarque vite qu'il y a quelques ingrédients incontournables comme la farine de blé et le beurre, ... ingrédients aujourd'hui un peu moins disponibles et un peu plus chers. Je me dis qu'en diversifiant, en apprenant à faire autrement, on devrait être capable d'être un peu plus résilients aux aléas.

Un des exemples les plus simples sont gâteau sans beurre. A la place de la base de quatre quart on peut par exemple opter pour la base du gâteau au yaourt. Mais il existe d'autres alternatives : je me suis souvenue il y a peu d'avoir aperçu chez CléaCuisine nombre recettes « alternatives » de gâteau, donc un moelleux [chocolat et pruneaux](#) qui avait plus que piqué ma curiosité. Le [pruneau](#) n'est carrément pas classé dans les ingrédients les plus « sexy » et pourtant il a de multiples atouts.. dont le fait d'être ultra courant dans le sud ouest. Alors, avec la rentrée des plus-si-petits gourmands, je me suis promise de tenter cette recette.

A la dégustation, je peux vous assurer que le résultat est des plus surprenants : le gâteau est très moelleux, le goût du pruneau est délicat et se marie très bien au chocolat noir. Le tout est délicieux, de texture légère et avec ce petit goût de « *encore un petit chouilla ?* » Le plus « drôle » est aussi que vous pouvez jouer à l'ingrédient mystère.

A l'occasion de ce mercredi, j'avais envie de partager la recette avec vous et avec l'office de tourisme de condom tenarèze pour la recette « made in gers » de septembre.

J'espère qu'elle vous inspirera ou vous fera voir le pruneau autrement. Bonne journée

- CAKE PRUNEAUX -
& CHOCOLAT



Recette : Cake pruneaux chocolat

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 250 g de pruneaux non dénoyautés (ou 200g dénoyautés)
- 2 cuillérées à soupe de floc de Gascogne ou de rhum
- 110 g de chocolat noir
- 50g de sucre
- 2 œufs
- 50 ml de lait
- 90 g de farine de blé ou farine de riz
- 1 cuillérée à café de levure chimique
- 1 cuillérée à soupe d'huile de tournesol

Réalisation

- Placez les pruneaux dans une casserole avec le floc de Gascogne puis ajoutez de l'eau à mi-hauteur. Faites cuire à couvert pendant 10 minutes.

- Récupérez les pruneaux avec le jus puis mixez les jusqu'à avoir une texture de crème épaisse.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre.
- Ajoutez l'huile puis le chocolat préalablement fondu et la crème de pruneaux. Mélangez.
- Détendez la pâte avec un peu de lait.
- Incorporez la farine et la levure. Mélangez bien pour homogénéiser le cake.
- Versez la pâte dans un moule préalablement huilé
- Enfournez à 180°C pour 35 à 40 minutes.

Laissez refroidir avant de servir ce cake pruneaux chocolat

Astuces :

- Conservation : 2 à 3 jours à température ambiante
-