

# Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



## Connaissez-vous l'histoire du carrot cake ?



Les prémices du carrot cake remontent au Moyen Âge. A l'époque, le sucre est rare et onéreux. Il était donc commun d'utiliser des légumes, comme des courges ou des carottes, pour donner une saveur sucrée à une préparation comme un pudding.



En 1783, le général George Washington (il sera président des États-Unis en 1789), célébra le départ des colons britanniques en mangeant le fameux gâteau aux carottes, le tout arrosé de 13 toasts symbolisant cette victoire historique.



Lors de la Seconde Guerre mondiale, les bombardiers anglais se démarquèrent par leur précision de tir. Le gouvernement britannique expliqua cela par leur grande consommation des carottes, réputées bonnes pour la vue (chose vraie). En réalité, c'était le radar, la nouvelle invention ultra secrète de l'époque, à qui l'on devait ces performances. Mais pas question de divulguer cette information de haut-niveau, d'où cette rumeur sur les carottes.



Aux États-Unis, après la seconde guerre mondiale, c'est un homme d'affaires, George Page qui eu l'idée de développer le Carrot Cake pour écouler les stocks de boîtes de conserves de carotte qui étaient surabondants. Il engagea des boulangers pour trouver un produit dérivé et développa ainsi sa version gâteau.



Au fil des années, le carrot cake a évolué : il a été recouvert d'un glaçage à base de crème au beurre pour un côté plus gourmand puis pour une version plus saine, certains utilisent une crème légère ou bien des raisins secs ou des fruits secs ont été intégrés dans la pâte. Ce gâteau, qui a traversé les époques et les continents mérite bien sa fête nationale ! Elle sera célébrée le 03 février. Et pour vous, quelles sera votre version du carrot cake ?

### Le saviez-vous ?



*Le carrot cake n'est pas d'origine Anglaise, comme on pourrait le croire, mais plutôt d'origine Suisse Allemande. On lui donne plutôt le nom de « rüblitorte ».*

# Carrot cake

## Ingrédients pour un cake

2 œufs  
85 g de sucre roux  
140 g de farine complète  
1 cuillère à café de levure chimique  
150 g de **carottes** râpées  
50 g de raisins secs (optionnel)

125 ml d'huile type colza  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
1 cuillère à café de bicarbonate de soude  
1 cuillère à café de cannelle moulue  
50 g de noix concassées (optionnel)  
1 pincée de sel

## Préparation

Préchauffez le four à 175°C. Beurrez votre moule à cake.

Dans un saladier, mélangez les œufs, l'huile le sucre et la vanille. Ajoutez la farine, le bicarbonate, la levure, le sel, et la cannelle. Mélangez puis ajoutez les carottes râpées, les noix et les raisins.

Versez dans le moule à cake.

Cuisez entre 40 à 50 minutes. Pour vérifier la cuisson, enfoncez la lame d'un couteau au cœur du cake, elle doit ressortir sèche.

Laissez tiédir 10 minutes dans le moule puis démoulez sur une grille et laissez refroidir complètement avant de déguster. Décorez à votre guise !

## Laissez votre imagination parler



*Utilisez de la « cream cheese » (style de fromage à tartiner) pour recouvrir uniformément votre gâteau et décorez-le de magnifiques*



*Sur le même principe de glaçage, vous pouvez opter pour un gâteau à étage où la décoration dévoile la saveur du cake : noix de pécan et carottes.*



*Ici, les épluchures de carottes trônent fièrement sur le gâteau. Original et économe !*



*On peut utiliser de la pâte à sucre pour réaliser de mignonnes carottes pour un effet potager.*

## Par quoi remplacer le sucre en pâtisserie ?



100 g de sucre

=



100 g de compote

ou



100 g de banane

ou



70g de miel

ou



80g de purée de dattes