

## Petits gâteaux aux carottes et aux épices du Québec



Recette et photo par Les Minettes

### Ingrédients

#### Gâteaux

- 1 tasse (250 ml) farine tout usage non blanchie
- 1 tasse (250 ml) farine de pois jaune\*
- ¼ tasse (60 ml) chanvre grillé
- 1 ½ c. à thé (7,5 ml) poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) sel
- 1 c. à thé (5 ml) poivre des dunes, moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) graines de carvi sauvage
- 3 œufs
- ⅔ tasse (160 ml) huile de tournesol ou autre huile végétale
- 1 ¼ tasse (310 ml) sirop d'érable
- ⅓ tasse (80 ml) lait
- 2 c. à thé (10 ml) essence de mélilot ou 5 ml d'extrait de vanille
- 2 c. à soupe (30 ml) gingembre du Québec frais, râpé
- 4 tasses (1 L) carottes, pelées et râpées
- 1 grosse pomme sans le cœur, épluchée et râpée

¼ tasse (60 ml) flocons d'érable

\*Ou farine tout usage non-blanchie – référer à la section garde-manger pour infos sur la farine de pois jaune

### **Glaçage**

250 g fromage à la crème ferme, ramolli à la température pièce

¼ tasse (60 ml) crème à fouetter 35%

⅓ tasse (80 ml) sirop d'érable

1 c. à thé (5 ml) essence de mélilot

### **Garniture**

2 c. à soupe (30 ml) flocons d'érable

Important! Faites toujours votre mise en place (laver, éplucher, moudre, mesurer les ingrédients...) avant de commencer la recette.

## **Préparation**

### **Gâteaux**

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Déposer 18 caissettes de papier ou de silicone dans un moule à muffins.
2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, bien mélanger les farines, le chanvre grillé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel, le poivre des dunes et le carvi sauvage.
3. Dans un autre bol, fouetter les œufs, l'huile, le sucre d'érable, le lait, l'essence de mélilot et le gingembre. À l'aide d'une spatule, incorporer délicatement les ingrédients secs.
4. Ajouter les carottes et la pomme, et mélanger de nouveau.
5. Répartir la pâte dans les 18 moules, puis saupoudrer de flocons d'érable.
6. Cuire au centre du four pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des gâteaux en ressorte propre.
7. Laisser refroidir 2 heures sur une grille.

### **Glaçage**

1. Au batteur électrique, mélanger le fromage avec la crème et ajouter les autres ingrédients. Mélanger pendant environ 2 minutes à vitesse moyenne.
2. Glacer les petits gâteaux et saupoudrer de flocons d'érable.

### **Quelques petites notes...**

- Si vous préférez faire un gros gâteau aux carottes :
  1. Tapiser de papier parchemin le fond de deux moules ronds de 20 cm (8 po) de diamètre (ne pas beurrer les moules), y répartir le mélange et saupoudrer de flocons d'érable.
  2. Cuire au four de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des gâteaux en ressorte propre.

3. Laisser tiédir environ 30 minutes dans les moules sur une grille. Passer la lame d'un couteau tout autour des gâteaux, puis démouler et laisser refroidir 2 heures.
  4. Répartir le glaçage sur le dessus des 2 gâteaux et les superposer.
- Une fois cuits, congelez les petits gâteaux que vous avez en trop. Vous n'aurez qu'à les faire décongeler à la température de la pièce et à les mettre au four (5 minutes à 180 °C – 350 °F) afin qu'ils ne soient pas trop humides. Servez avec un glaçage ou un bon caramel.
  - Lorsque c'est la saison, vous trouverez le gingembre du Québec dans la plupart marchés publics et les paniers bio. Faites vos provisions! Épluchez et congelez-en afin d'en avoir toute l'année. Vous n'aurez qu'à le râper congelé pour assaisonner vos plats.

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2019/05/petits-gateaux-aux-carottes-et-aux-epices-du-quebec/>