

# Gâteau à la poêle aux fruits rouges {sans gluten}

 [www.cookismo.fr/gateau-a-la-poele-sans-gluten/36584](http://www.cookismo.fr/gateau-a-la-poele-sans-gluten/36584)

Non, ceci n'est ni une crêpe épaisse, ni un pancake géant. C'est un gâteau, un vrai, avec la texture moelleuse et aéré qu'on lui connaît. Un gâteau cuit à la poêle. C'est économique, pratique, et ça évite d'avoir à allumer le four lorsqu'il fait déjà 30°C dans l'appart (bon, là, on en est loin, mais qui sait, cet été, peut-être ?). Une idée trouvée dans le dernier numéro de Vital Food (été 2016) et arrangé à ma sauce : j'ai troqué la farine et la fécule de maïs de la recette d'origine par de la farine de riz semi-complète et de l'arrow-root et ai utilisé du sucre bouleau (xylitol) qui me restait dans un pot plutôt que du sucre de canne. Le miel ou le sirop d'érable auraient été un autre compromis, avec ajustement du temps de cuisson de la pâte. Une technique de cuisson que j'ai très envie de décliner cet été, avec d'autres fruits de saison (un gâteau à la poêle aux abricots et romarin, ça me tente bien).

## Gâteau sans four, gâteau toujours

Ma crainte, avec cette technique de cuisson, était d'obtenir un gâteau complètement cramé sur le dessous. J'avoue que sur ce premier essai, on était à la limite (fond brun, mais pas noir). D'où l'importance de cuire son gâteau sur le plus petit feu possible, quitte à rallonger sa durée de cuisson. Ici, 45 minutes ont été nécessaires, car j'ai utilisé des fruits congelés, qui ont refroidi la pâte. La recette originale indique 25 min. Le plus simple est encore de surveiller la cuisson de son gâteau à la poêle en soulevant le couvercle toutes les 10 min (5 min, sur la fin) et de la stopper dès que le dessus du gâteau est pris. J'ai utilisé une poêle à revêtement anti-adhésif de 22 cm de large pour cuire mon gâteau. Le temps de cuisson peut être plus ou moins long selon le diamètre utilisé. Prêt à vous lancer ?

## Recette du gâteau à la poêle aux fruits rouges (sans gluten)

*Préparation : 10 min • Cuisson : 45 min*

### Ingrédients pour 6 personnes :

125 g d'amandes moulues  
200 g de fruits rouges (framboises et myrtilles surgelées ici)  
+ 100 g pour la présentation (fraise, myrtilles et framboises fraîches)  
3 oeufs  
50 g de sucre de canne (xylitol = sucre de bouleau à IG bas, ici)  
180 g de compote de pomme sans sucre ajouté  
60 g de farine de riz 1/2 complet  
60 g d'arrow-root (fécule)  
1 sachet de poudre à lever (7 g)  
1 c. à café d'extrait de vanille  
1 c. à soupe d'huile de coco  
Feuilles de menthe fraîche

### Matériel :

1 poêle anti-adhésive de 22 cm de diamètre  
ou 1 poêle sans revêtement anti-adhésif et feuille de papier cuisson

## Préparation du gâteau à la poêle aux fruits rouges (sans gluten)

Dans un saladier, battre les oeufs avec le sucre et l'extrait de vanille.  
Ajouter la compote puis les amandes moulues et enfin la farine, fécule et poudre à lever tamisées.  
Faire fondre l'huile de coco dans la poêle, sur feu moyen.

*Si vous utilisez une poêle sans revêtement, tapissez-la d'une cercle de papier cuisson (entaillé au*

*ciseau sur tout son pourtour, pour faciliter l'adhérence avec la poêle). Faites fondre l'huile de coco sur la feuille de papier cuisson.*

Verser la pâte à gâteau sans gluten dans la poêle, lisser la surface à l'aide d'une spatule souple (maryse) puis répartir les fruits rouges en les enfonçant légèrement.

Couvrir la poêle et laisser cuire à feu très doux (puissance 2 pour moi, sur une échelle de 9) pendant env. 45 min (sans doute moins longtemps si les fruits utilisés ne sont pas surgelés).

Le gâteau est cuit lorsque le dessus est pris.

Laisser refroidir avant de faire glisser sur un plat de service ou bien couper le gâteau directement dans la poêle à l'aide d'un couteau en plastique, pour ne pas abîmer le revêtement.

Parsemer de menthe fraîche ciselée avant de déguster.

*Si le revêtement de la poêle est abîmé > poubelle ! Et sans pitié. Les particules de revêtement anti-adhésif sont réputées être cancérigènes. Pas question de les retrouver dans nos assiettes lors qu'une future cuisson.*

Ce gâteau se conserve au frigo, les fruits rouges, juteux ayant tendance à s'abîmer s'ils restent trop longtemps à température ambiante.

J'ai proposé ce gâteau avec un peu de sirop d'érable, certains palais ayant une préférence pour les desserts plus sucrés (suivez mon regard).