

Gâteau marbré sans gluten cuisson basse température

Aujourd'hui je vous fais découvrir [l'Omnicuiseur Vitalité](#) c'est un appareil à cuisson basse température qui combine la vapeur douce et les infrarouges (comme une cuisson à la braise). L'intérêt que j'y trouve c'est la combinaison des avantages de la vapeur : les gâteaux et les pains sans gluten gonflent mieux à la vapeur, mais contrairement à un cuit vapeur classique on peut obtenir tout de même une croûte dorée et croustillante. Pour l'exemple je vais réaliser un gâteau marbré sans gluten ni lactose.

Vidéo du gâteau marbré sans gluten ni lactose à l'Omnicuiseur

Si vous voulez en savoir plus sur les caractéristiques de cet appareil je vous invite à découvrir la [fiche de l'Omnicuiseur Vitalité](#)

Vous le savez déjà très certainement la cuisson basse température permet de conserver un maximum de nutriments, de vitamines et l'aliment n'est pas dénaturé. Il garde ses couleurs, sa saveur. Ce qui permet aussi de ne pas avoir à saler ses préparations et ne pas ajouter de graisse. Pour ceux qui suivent un [régime sans sel](#) ou pauvre en graisse, c'est un bonheur. C'est aussi ce qui est assez épatant avec cet appareil à cuisson douce.

Pour la petite histoire je possède un Omnicuiseur Vitalité depuis une 10 aine d'années, avant même d'avoir mon blog ! Ma mère est devenue une adepte aussi et je lui ai donné mon ancien modèle avant de recevoir ce nouveau modèle [l'Omnicuiseur Vitalité 6000](#). Je suis une convaincue des cuissons douces, vapeur et basse température.

Je profite de ma démo pour vous proposer un gâteau marbré sans gluten ni lactose et vous montrer qu'il est aussi possible de préparer des gâteaux avec une cuisson douce basse température (- de 100°C). Bien sûr avec cet appareil de cuisson douce vous pouvez préparer des repas complets et toutes sortes de recettes sucrées et salées. Vous pouvez même faire cuire plusieurs préparations à la fois, le plat et le dessert ensemble. Les odeurs et les saveurs ne seront pas mélangés, très pratique et économie d'énergie.

Vous pouvez voir dans la vidéo que son utilisation est très simple 2 boutons et 1 minuterie. Pas besoin de préchauffage non plus. De plus vous avez un livre de recettes bien fourni qui est livré avec. Sa fabrication est française, ce qui est assez rare pour être signalé.

Recette du marbré sans gluten ni lactose

Gâteau marbré sans gluten / sans lactose Cuisson basse température



cuisine-saine.fr 

Pour 6 personnes
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients

- 3 œufs
- sel
- 100 g d'huile de coco
- 100 g de sucre de canne blond
- 100 ml de lait d'amande
- 120 g de farine de riz complet
- 40 g de farine de pois chiche
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten
- 2 CS de cacao en poudre non sucré
- ½ cc de poudre de vanille (ou sachet de sucre vanillé)

1. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel.
2. Faites fondre l'huile de coco, elle est à l'état liquide au-delà de 25°C. Ajoutez le sucre de canne blond et mélangez bien. Ajoutez les jaunes d'œuf et mélangez.
3. Versez par-dessus le lait d'amande, mélangez puis ajoutez la farine de riz, puis la farine de pois chiche avec la poudre à lever.
4. Ajoutez délicatement les blancs montés en neige. Séparez la pâte en deux.
5. Dans une moitié ajoutez le cacao en poudre, dans l'autre la poudre de vanille ou le sucre vanillé à défaut.
6. Tapissez un moule à cake de papier cuisson. Puis versez la pâte en alternant les parfums (1 cuillère de l'une, puis une cuillère de l'autre).
7. Posez le moule au fond de la cocotte. Versez 4 cuillerées à soupe d'eau au fond de la cocotte. Fermez la cocotte et glissez-la dans [l'omnicuiseur vitalité](#).
8. Programmez la minuterie sur 45 min. Bouton bas maxi bouton haut mini. Au bout de 10 min mettez le bouton bas sur mini. 20 min plus tard inversez la cocotte pour être sûr d'avoir une cuisson bien homogène, puis une fois la minuterie arrêtée, laissez 10 minutes reposer avant d'ouvrir.
9. Laissez refroidir complètement votre gâteau marbré sans gluten avant de démouler.

Le conseil de Karen

Vous n'avez pas d'Omnicuiseur Vitalité mais vous souhaitez réaliser le gâteau marbré sans gluten ni lactose ?

Plus classiquement vous pouvez utiliser votre four préchauffé à 180°C ou th. 6 pendant 45 min.

Si cet appareil à cuisson basse température vous intéresse, vous pouvez le découvrir sur le [site de l'Omnicuiseur](#)