

Pour tous renseignements, vous pouvez
contacter la diététicienne du RAFT :

Tel : 03 81 21 84 36

Courriel : raft@chu-besancon.fr



Bûche de Noël

(Sans protéines de lait de vache (PLV), sans oeuf)

Ingrédients :

2 « yaourts » à base de soja à la vanille

2 pots de sucre semoule

1,5 pots de farine de blé

1/2 pot de farine de maïs

1/2 pot d'huile de tournesol

1/2 sachet de levure chimique

Quelques gouttes de vanille

Garniture : confiture de myrtilles

Pour décorer : sucre glace



Préparation de la pâte :

✓ Dans un bol, verser les 2 « yaourts » à base de soja.

✓ Ajouter tous les ingrédients et mélanger énergiquement à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une pâte bien lisse.

Cuisson du gâteau :

✓ Préchauffer le four à 200°C (th.5.)

✓ Mettre la pâte dans un moule à cake ; enfourner et cuire environ 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré. (Pour vérifier la cuisson du gâteau, insérer la pointe d'un couteau, qui, dans la pâte, doit ressortir bien sèche).

✓ Démouler lorsque le gâteau est cuit et le laisser refroidir.

Mise en forme de la bûche :

✓ Couper le gâteau en 2 dans le sens de la longueur.

✓ Ajouter de la confiture de myrtilles sur l'une des faces du gâteau et refermer avec l'autre face.

✓ Saupoudrer de sucre glace le dessus du gâteau et décorer avec des petits sujets de Noël.

Partager en famille ou avec des amis, pour la fête de Noël!

Idées pour varier :

• Vous pouvez ajouter d'autres confiture dans le gâteau, du chocolat fondu, ou de la confiture de châtaigne mélangée à de « la crème » de soja,...