

Cake des mille et une nuits

108 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

Servir une tranche de cake d'environ 40 g par enfant, accompagnée d'un verre de lait de 125 ml (1/2 tasse).

Rendement de la recette

9 cakes (12 tranches par cake)

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

1 casserole et 9 moules à pain

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	115	Sodium (mg)	264
Protéines (g)	2	Lipides (g)	3
Glucides (g)	22	Gras saturés (g)	0.4
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2



Québec 



Cake des mille et une nuits

108 portions

Rendement de la recette

9 cakes (12 tranches par cake)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	<p>MISE EN PLACE LA VEILLE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Préparer la purée de fruits (Méthode 2.). 2. Peser (ou mesurer) les ingrédients humides (voir Méthode 3). 3. Peser (ou mesurer) les ingrédients secs (voir Méthode 4). <p>MÉTHODE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 200 °C (400 °F). Vaporiser les moules à pain d'enduit végétal. 2. Déposer les dattes et les abricots dans une casserole. Ajouter l'eau et cuire à feu moyen pendant environ 10 min ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres et qu'il reste un peu d'eau dans la casserole. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire les fruits en purée. Laisser refroidir. 3. Dans un grand bol, mélanger la cassonade, la margarine et la compote de pommes. Ajouter les œufs et brasser à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Incorporer la purée de fruits refroidie et mélanger. 4. Dans un autre bol, mélanger la farine et le bicarbonate de soude. Ajouter au mélange d'ingrédients liquides et brasser à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus (ne pas trop travailler la pâte). 5. Répartir la pâte dans les moules (environ 525 g de pâte par moule). 6. Cuire au four à convection pendant environ 25 min (ou au four conventionnel environ 40 min) ou jusqu'à ce que le dessus des cakes soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. 7. Laisser tiédir quelques minutes puis retirer des moules. Transférer sur des grilles afin de laisser refroidir complètement.
1 L (4 tasses)/575 g	Dattes	
500 ml (2 tasses)/380 g	Abricots séchés	
1 L (4 tasses)	Eau	
1 L (4 tasses)/830 g	Cassonade tassée	
300 ml (1 1/4 tasse)/300 g	Margarine non hydrogénée	
500 ml (2 tasses)/510 g	Compote de pommes non sucrée	
8 un.	Œufs	
2 L (8 tasses)/1,1 kg	Farine de blé entier	
20 ml (4 c. à thé)/20 g	Bicarbonate de soude	

