

Gâteau de Bette la sorcière

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

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Ajouter des raisins secs préalablement broyés dans une partie de la farine. Pour obtenir un délicieux gâteau aux carottes, remplacer les betteraves par une quantité équivalente de carottes râpées.

Description de la portion et du service

Servir un morceau de gâteau par enfant, accompagné d'un verre de lait de 125 ml (1/2 tasse)

Rendement de la recette

9 gâteaux

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

9 moules à pain

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	146	Sodium (mg)	123
Protéines (g)	4	Lipides (g)	6
Glucides (g)	23	Gras saturés (g)	0.7
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	4



Québec 



Gâteau de Bette la sorcière

108 portions

Rendement de la recette

9 gâteaux

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
1,6 L (6 1/2 tasses)/900 g	Farine de blé entier	MISE EN PLACE LA VEILLE Cette recette peut être entièrement préparée la veille. MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 180 °C (350 °F).2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le son, la cassonade, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le sel.3. Dans un autre bol, mélanger les oeufs, le lait et l'huile puis ajouter au mélange les carottes et les betteraves râpées.4. Verser la préparation de liquides dans les ingrédients secs et mélanger pour rendre la pâte homogène, sans plus.5. Verser la pâte dans 9 moules à pain préalablement vaporisés d'enduit végétal (mesurer 750 ml (3 tasses)/735 g par moule).6. Cuire pendant environ 30 min au four à convection (ou au four conventionnel environ 50 min) ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.7. Répartir les guimauves sur le dessus des gâteaux et passer sous le gril du four environ 3 min afin de les faire dorer légèrement.8. Laisser refroidir complètement avant de couper le contenu de chaque moule en 12 portions.
3,3 L (13 1/2 tasses)/720 g	Son de blé	
1 L (4 tasses)/765 g	Cassonade	
125 ml (1/2 tasse)/90 g	Poudre à pâte	
10 ml (2 c. à thé)/5 g	Cannelle moulue	
7,5 ml (1/2 c. à soupe)/4 g	Muscade moulue	
5 ml (1 c. à thé)/7 g	Sel	
9 un.	Œufs	
1,6 L (6 1/2 tasses)	Lait	
550 ml (2 1/4 tasses)	Huile de canola	
1,5 L (7 tasses)/765 g	Carottes pelées et râpées	
2 L (8 tasses)/900 g	Betteraves pelées et râpées	
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	
2,25 L (9 tasses)/450 g	Guimauves miniatures	

