

Gâteau de patate douce au citron et gingembre à IG* moyen

Ingédients pour 6 personnes:

- 600 g de patate douce cuite à la vapeur (ici la variété « Orange », **IG 46**)
- 15 cl de lait végétal (ici amande, **IG 30**) (**Dimanche j'ai utilisé du lait d'avoine, IG 35**)
- Le jus de 2 citrons et leur zeste (**IG 20**)
- 25 g de gingembre frais râpé (+ ou - selon vos goûts, **IG 10**)
- 50 g d'huile de coco fondu (ou une huile neutre en goût)
- 120 g de farine de patate douce (ici « Matahi », **IG 50**) (ou farine sans gluten de votre choix)
- 120 g d'érythritol (**IG 0**) (ou sucrant de votre choix + ou -)
- (**J'ai rajouté un peu de vanille et de cannelle**)

Préparation :

Préchauffez votre four à 180 °c.

Commencez par mélanger dans un grand saladier la chair de la patate douce, et les ingrédients liquides : huile de coco, jus de citron, lait végétal.

Ajoutez les ingrédients secs : le sucre, la farine et les zestes de citron et de gingembre râpé.

Mélangez bien, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Huilez un moule à manqué et versez la préparation dedans.

Glissez au four pendant 40 minutes.

Démoulez froid et réservez au frais, votre gâteau à la patate n'en sera que meilleur.

* L'indice ou index glycémique (IG) permet d'obtenir une idée de la capacité d'un aliment à augmenter la concentration de glucose dans le sang, c'est à dire la glycémie. Cette mesure est évaluée par rapport à l'indice du glucose qui est à 100. Par exemple, l'**index glycémique** d'un aliment à 60 signifie que l'augmentation de la glycémie de cet aliment correspond à 60 % de celle obtenue avec du glucose. (IG bas < 39, IG moyen 40 à 59, IG élevé >60)