



Gâteau au miel et aux dattes

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Un gâteau rempli de vitamines. Idéal avant d'aller faire du sport.

Ingrédients:

- 250g de miel
- 200g de raisins secs
- 20 g d'amandes entières
- 200g de dattes
- 1 citron non traité
- 75g de génoise ou de mie de pain
- 5g de levure chimique
- 60g farine
- 3 œufs entiers
- 10g de beurre
- une pincée de sel fin
- un peu de crème liquide (facultatif)



Réalisation:

Couper les dattes en deux, les dénoyauter, puis les hacher. Hacher les amandes et émietter la génoise ou la brioche. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettre le four à chauffer à 180°C.

Beurrer un moule de préférence carré d'environ 20 x 20 cm. Y mettre du papier cuisson au fond et beurrer à nouveau. Mélanger la farine, la levure et la pincée de sel fin. Ajouter la mie de génoise ou de brioche, et bien malaxer.

Dans un deuxième saladier, mélanger les jaunes d'œufs et le miel. Y incorporer les dattes, les raisins secs et les amandes hachées. Ajouter le premier mélange : celui qui contient la farine, la levure et la mie de génoise ou de brioche. Bien mélanger ensemble. Batre les blancs en neige avec une pincée de sel fin. Les incorporer délicatement au mélange précédent. Y mettre un zeste de citron. Veillez à ne pas trop casser les blancs.

© 2016 vision-plaisir

Après cette étape, verser dans le moule de cuisson et cuire au four pendant environ 40 minutes à une température de 180°C. La cuisson est terminée quand le dessus du gâteau est bien doré et légèrement ferme au toucher.



Recette de www.vision-plaisir.fr

Il est préférable d'attendre 15 minutes avant de le démouler. Servir éventuellement avec de la crème fouettée sans sucre ou du fromage blanc.

