

Cake aux noix et pruneaux : un classique qui fait parler de lui

écrit par Karim



Il y a des gâteaux qu'on découvre par hasard... et d'autres qu'on finit par faire presque malgré soi ☐

Ce cake aux noix et pruneaux, je dois l'avouer, je ne l'ai pas choisi tout à fait par hasard. Disons plutôt qu'il s'est imposé à moi après une campagne de promotion particulièrement insistante menée par mon ami Richard. À l'écouter, c'est simple : ce cake était une révélation, un incontournable, un rituel, presque une œuvre d'art.

Et comme si cela ne suffisait pas, sa copine Nora en rajoutait une couche. Elle ne jurait que par ce gâteau, qu'elle dévorait avec une passion et une conviction qui laissaient peu de place au doute. À ce stade, il devenait difficile de ne pas céder à la curiosité...

Alors je me suis lancé, mais je n'ai pas pu m'empêcher d'y apporter ma petite touche personnelle et d'ajuster légèrement les quantités. Disons que j'ai pris

quelques libertés. Un petit rééquilibrage s'imposait, car les pâtisseries, avec tout leur talent, ont parfois la main un peu enthousiaste (lourde) sur le sucre.

J'ai fait le choix de laisser de côté le sucre blanc raffiné, au profit d'alternatives plus intéressantes. Depuis plus d'un an, j'utilise exclusivement du sucre de coco dans mes préparations. Il apporte une saveur légèrement caramélisée, tout en présentant un indice glycémique plus modéré que le sucre blanc dépourvu d'intérêt nutritionnel.

Par ailleurs, je remplace également une partie de la farine par de la farine de coco, qui présente plusieurs atouts intéressants par rapport à la farine de blé classique. Naturellement sans gluten, elle convient aux personnes cœliaques ou intolérantes. Plus fine et donc plus légère, je trouve qu'elle apporte une texture plus aérée à la préparation.

Traditionnellement, les pruneaux sont macérés dans du kirsch. Pour ceux qui préfèrent éviter l'alcool, un peu de jus d'orange avec des zestes d'orange constitue une excellente alternative — et même, selon moi, le combo idéal pour ce cake.

Et il faut reconnaître que ce cake a tout pour plaire : une texture généreuse, des saveurs profondes, et ce petit côté rustique qui rappelle les recettes d'antan. Un gâteau simple en apparence, mais qui cache bien son jeu.

□ Comme quoi, parfois, les meilleures recettes sont celles qu'on finit par tester... un peu sous influence □

Il faut compter environ **30 minutes de préparation pour** réaliser cette recette. Je ne compte pas le temps de macération.

Ingrédients :

- 125 g de poudre d'amandes
- 125 g de beurre doux
- 125 g de cerneaux de noix
- 30 g de farine de coco
- 50 g de farine de blé
- 6 cuillères à soupe de Kirsch
- Le jus d'une demie orange et le zeste
- 10 g de levure chimique

- 5 Œufs
- 200 g de pruneaux d'Agen
- 110 g de sucre de noix de coco
- 1 cuillère à café bombée de miel d'acacia

Pour le sirop (optionnel) :

- 10 cl de jus d'orange frais
- 50g de sucre

Étapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Commencer par faire macérer les pruneaux :

La **macération au kirsch** et/ou **jus d'orange frais** est l'étape fondamentale — minimum 1 heure, mais toute une nuit donne un résultat nettement plus parfumé. Dénoyautez **les pruneaux** avec un couteau, coupez-les en 4 et mettez-les à macérer.

Allumez le four sur **170°C chaleur tournante**.

Huilez un moule à cake et mettez une feuille de papier cuisson uniquement dans le fond. j'ai totalement abandonné la technique de fariner (chemiser) un moule, je préfère utiliser de l'huile de pépin de raisins, c'est beaucoup plus rapide et ça ne laisse aucune trace lors du démoulage.

Avec la quantité obtenue, je réalise 2 cakes de 15 cm et un troisième de 18 cm.

Concasser **les noix** (125g) grossièrement.

Dans un cul de poule, travaillez au fouet **le beurre pommade** (125g) avec **le sucre** (110g) et **le miel d'acacia**.

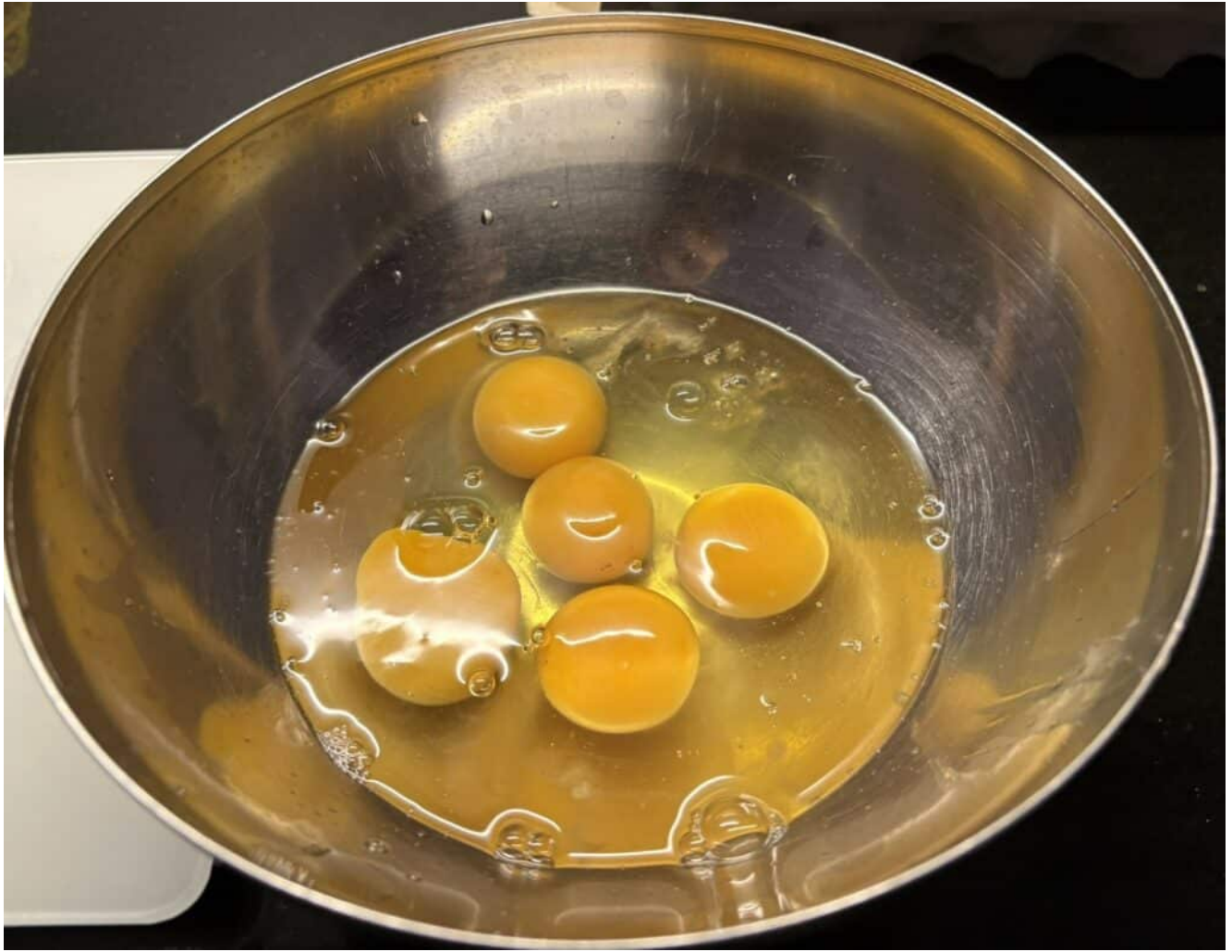








Mélangez bien puis incorporez les **5 œufs** préalablement fouettés.







Ajouter **la poudre d'amandes** (125 g) ainsi que **le jus de macération**, puis mélanger délicatement à la maryse. Si les pruneaux ont macéré toute la nuit, il ne devrait plus rester de jus : ils l'auront entièrement absorbé.

Dans le plat ayant servi à la macération, ajoutez **le zeste d'orange** puis saupoudrez les pruneaux de **2 cuillères à soupe de farine**. En les enrobant ainsi — comme les noix — vous évitez qu'ils ne tombent au fond du moule pendant la cuisson. Réserver.





A la préparation, ajoutez le restant **des farines** (30g+50g) et **la levure** (10g) , puis mélanger délicatement à la maryse.

Ajoutez **les pruneaux** et **les noix concassées**, puis mélangez délicatement à la maryse. Versez ensuite la pâte dans le ou les moules.





Enfournez pendant **45 minutes**. Vérifiez la cuisson avec un couteau.

Entre-temps, **préparez le sirop** (facultatif mais tellement plus joli visuellement)

Dans une petite casserole, laissez frémir le jus d'orange et le sucre pendant **10 minutes** puis réserver.

À la sortie du four, quand le cake est encore chaud :

Avec un pinceau à pâtisserie, badigeonnez le dessus du cake.

Laissez refroidir avant de le démouler. (environ 15 minutes)





Informations utiles :

→ Utilisez un beurre bien pommade : c'est essentiel pour l'incorporer facilement au sucre et obtenir une texture homogène.

- Pour enrober les pruneaux et les noix, prélevez une petite partie de la farine prévue dans la recette. Cette étape permet d'éviter qu'ils ne tombent au fond du moule pendant la cuisson.
- Vous pouvez ajouter les zestes d'orange en fin de préparation afin de préserver leur fraîcheur aromatique.
- Si vous ne disposez pas de farine de coco, remplacez-la simplement par de la farine classique.
- Vous pouvez mettre de la maïzena à la place de la farine mais je vous conseille d'augmenter de 20 g la quantité de poudre d'amande.
- Si vous ne comptez pas le cuire tout de suite, réserver la préparation au frais afin d'empêcher la levure chimique de se développer et assurer une pousse harmonieuse.
- Le miel a la particularité d'apporter du moelleux aux cakes en retenant l'humidité, ce qui permet aussi une meilleure conservation. Vous pouvez donc remplacer une partie du sucre par du miel d'acacia. Attention, Le miel a un pouvoir sucrant 1,3 fois supérieur à celui du sucre.
- Vous pouvez le conserver soit au frais ou bien emballé dans un papier cuisson.