

## Rituel gourmand #15

### Cake «ENERGY» aux fruits et graines de courges

#### INGRÉDIENTS

#### Recette pour 2 cakes de 420g

Pruneaux 40g  
Abricots moelleux 50g  
Cranberries 40g  
Raisins Secs 40g  
Figs séchées moelleuses 40g  
*(peut être remplacé par un autre fruit moelleux)*  
Rhum brun 30g  
Oeufs tempérés 140g *(environ 3 oeufs)*  
Sucre Glace 140g  
Farine T55 175g  
Levure chimique 7g  
Beurre doux tempéré 140g  
Graines de courges 40g

#### RECETTE

Préchauffer le four à 150°C.  
Couper les abricots, figes et pruneaux en lamelles.  
Mettre dans un bol et recouvrir avec le rhum.  
Filmer et mettre au micro ondes 2 minutes.  
Les fruits vont s'imbiber.  
Ramollir le beurre au micro ondes pour qu'il soit pommade.  
Tempérer les oeufs à 30 degrés au bain marie.  
Mettre dans un saladier le beurre, le sucre glace, la farine, la levure et les oeufs.

Mélanger vigoureusement quelques minutes pour avoir une pâte bien homogène.  
Ajouter les fruits gonflés dans le rhum.  
Dans un moule à cake légèrement graissé, verser 420g de pâte et parsemer de graines de courges.  
Enfourner à 165°C pendant environ 40minutes.  
Inciser le cake 2 fois pendant la cuisson à l'aide d'un couteau.  
Laisser refroidir et démouler.

