Cake du sportif inratable au tube solaire

SZUMILO David

https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Cake_du_sportif_inratable_au_tube_solaire

Dernière modification le 16/07/2025

Difficulty **Easy**

Duration **15 minute(s)**

Cost **8 EUR (€)**

Description

Recette aux multiples qualités : cake délicieux et addictif, simple et rapide à réaliser, convient pour un petit déjeuner, un dessert ou un en-cas, se conserve parfaitement bien, des ingrédients sains, pas d'autres sucres que ceux des fruits, et pour finir peu exigeant quand aux températures de cuisson

Summary

Contents

Description
Summary
Introduction
Step 1 - Recette
À propos du levain-figue
Comments

Introduction

Ce cake porte la dénomination "inratable au tube solaire" suite à sa réussite un jour sans soleil lors d'une journée atelier avec l'équipe du Low-Tech Lab de Chambéry. De ce fait, ce cake est aussi approprié à un four solaire type boite dans des conditions d'ensoleillement moyennes, en le déposant le matin et en le récupérant le soir

Materials

Tools

Step 1 - Recette

Mélanger 300g de farine, un peu de gros sel et suffisamment d'un levain-figue écrasé pour obtenir une consistance ferme, puis 100g de raisins secs, 100g d'abricots secs (découpés en petits morceaux), 100g de noisettes, 100g d'amandes et transvaser dans le plat pyrex graissé
50g de sucre (du rapadura par exemple) peuvent être incorporés pour transformer ce cake en gâteau. Du gingembre ou d'autres fruits confits peuvent aussi être utilisés
Si vous n'avez pas de figues fraiches (ou sèches réhydratées), remplacer par de l'eau et un sachet de levure boulangère
Laisser reposer dans le tube à l'ombre le temps que le cake gonfle, puis le mettre au soleil (sans miroirs latéraux ou paraboles si le ciel est dégagé)
Repère de cuisson : lorsque de l'humidité sort du tube ou visuellement en retirant le plat
Laisser refroidir le plat à l'envers pour que le cake se démoule tout seul

À propos du levain-figue

Technique découverte en expérimentant la recette précédente : les pains réalisés à partir de figues gonflaient à une vitesse et à une intensité surprenante, contrairement aux autres fruits
Après un essai sans résultat avec des figues stérilisées, la conclusion est que la pousse vient des bactéries du fruit.
Cette réaction fonctionne :
- avec la plupart des autres fruits
- avec la plupart des fruits secs
Mais est nettement plus lente dans les 2 cas