**CAKE D’AUTOMNE AUX NOIX**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 0

**Ingrédients pour 8 personnes :**

80 g de Farine + un peu pour le moule

125 g de Beurre mou + un peu pour le moule

250 g de Sucre en poudre

5 Œufs

175 g de Cerneaux de Noix

75 g de Poudre d’Amande

2 Cuillères à soupe de Kirsch

1 Sachet de Levure chimique

1 Pincée de Sel

Pour la décoration :

½ Blanc d’œuf

90 g de Sucre glace

Quelques gouttes de citron

Quelques cerneaux de noix

Matériel :

1 Moule à cake antiadhésif

1 Robot hachoir

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°.

Beurrez et farinez le moule à cake.

Broyez les noix pour les réduire en miettes grossières (gardez en quelques-unes pour la décoration du cake).

Dans un saladier travaillez au fouet le beurre mou avec le sucre jusqu’à obtention d’une crème onctueuse.

Toujours au fouet, incorporez les œufs un par un.

Ajoutez à cette préparation les noix et la poudre d’amande puis parfumez avec le Kirsch.

Une fois bien mélangé, ajoutez la farine tamisée et la levure puis versez la pâte dans le moule.

Enfournez pour 45 minutes.

Une fois cuit laissez le cake tiédir avant de le démouler sur une grille.

Préparez le glaçage en mélangeant le sucre glace, le demi blanc d’œuf et quelques gouttes de citron.

Lorsque le glaçage est bien homogène et le cake complètement refroidi, à l’aide une petite cuillère dessinez des zébrures sur le dessus et finissez par les cerneaux de noix.

Laissez sécher avant de déguster.

Conseil :

Les noix doivent être hachées de façon grossière, moyennement fines mais en conservant des morceaux (attention pas trop gros).

Au bout du temps de cuisson piquez le cake avec une lame de couteau, elle doit ressortir sèche. Si ce n’est pas le cas remettez à cuire et renouvelez l’opération.

Le temps de cuisson pour ce cake dépend de la taille de votre moule.

Attendez que le cake soit complètement refroidi avant de décorer avec le glaçage sinon il coulera de trop et ne tiendra pas.

Si vous achetez trop de fruits secs, à coques ou non, ou de poudre d’amande, refermez les bien et conservez les dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Coté forme :

En plus de leur contenu élevé en **antioxydants**, les noix contiennent de ces essentiels **oméga-3.**

Son contenu en arginine en fait une bonne alliée de notre **circulation sanguine**.

La noix s’est vue attribuer des effets bénéfiques sur la santé **cardiovasculaire,** principalement à cause de sa capacité à améliorer le profil des lipides sanguins et l’élasticité des vaisseaux.

Elle constitue également une bonne **source de protéines**, tandis que beaucoup de fruits n’en contiennent qu’à l’état de traces.

La noix est particulièrement riche en **vitamine E et vitamines du groupe B,** ainsi qu’en **minéraux et oligo-éléments : potassium, phosphore, magnésium, calcium, fer.**

Enfin, elle fournit une quantité importante de fibres et de phytostérols, substances dont l’effet sur la réduction du LDL cholestérol a été prouvé par plusieurs études.

Attention à ne pas en abuser, elle est très calorique : **654 calories pour 100 grammes**.