



## GATEAU AU YAOURT ET À LA POUDRE D'AMANDES

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 15 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 10 grammes de poudre d'amande
- 0.2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (12 g)
- 0.1 pots moyens de yaourt à la grecque, nature (13 g)
- 10 grammes de sucre de canne
- 1.5 gramme de sucre vanillé
- 0.05 sachets moyens de levure chimique ou Poudre à lever (1 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger le yaourt avec les deux œufs et les sucres. Ajouter le beurre fondu. Incorporer la farine mélangée à la levure chimique. Ajouter ensuite les amandes en poudre puis le rhum. 2Beurrer et fariner un moule à cake de taille moyenne et y verser la pâte. Parsemer d'amandes effilées. Pour finir Enfourner à 180°C pendant 45 à 50 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau. Laisser tiédir ce cake sur une grille avant de le démouler.
- 2° Mélanger le yaourt avec les deux œufs et les sucres. Ajouter le beurre fondu. Incorporer la farine mélangée à la levure chimique. Ajouter ensuite les amandes en poudre puis le rhum. 2Beurrer et fariner un moule à cake de taille moyenne et y verser la pâte. Parsemer d'amandes effilées. Pour finir Enfourner à 180°C pendant 45 à 50 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau. Laisser tiédir ce cake sur une grille avant de le démouler.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (70 g)	% AR
ÉNERGIE	312 kcal	218 kcal	11 %
PROTÉINES	9 g	6 g	13 %
GLUCIDES	22 g	16 g	6 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	23 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	2 %
SODIUM	208 mg	145 mg	6 %