



GÂTEAU AUX POMMES

 10 minutes 50 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de sucre roux
- 10 grammes de cannelle, poudre
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 125 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 5 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (50 g)
- 4 unités grandes de pomme, pulpe, crue (1200 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5-6).
- 2° Mélanger tous les ingrédients, puis ajouter les pommes préalablement coupées en petits cubes.
- 3° Mélanger à nouveau à la spatule.
- 4° Verser la pâte à gâteau dans un moule huilé et cuire pendant 40 à 50 minutes à 160°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (244 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 62 kcal | 151 kcal | 8 % |
| PROTÉINES | 2 g | 4 g | 8 % |
| GLUCIDES | 19 g | 47 g | 18 % |
| SUCRES | 12 g | 30 g | 33 % |
| LIPIDES | 4 g | 9 g | 13 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 4 g | 17 % |
| SODIUM | 173 mg | 421 mg | 18 % |