

**GÂTEAU DE PAIN DE MIE AUX POMMES** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de pain de mie, courant
- 2 unités moyennes de pomme Granny Smith, pulpe, crue (300 g)
- 50 grammes de sucre de coco
- 2 unités moyennes (M) d'œuf, cru (116 g)
- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 8 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Ôter la croûte du pain, déposer la mie dans un bol mixeur et arroser avec le lait.
- 2° Peler les pommes et les couper en dés.
- 3° Mixer la mie de pain avec les œufs, le sucre et la levure.
- 4° Incorporer les pommes.
- 5° Verser la préparation dans un plat et faire cuire au micro-ondes pendant 15 min.
- 6° Servir tiède.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (151 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	176 kcal	9 %
PROTÉINES	4 g	6 g	12 %
GLUCIDES	20 g	30 g	11 %
SUCRES	6 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	228 mg	345 mg	14 %