

**QUATRE QUARTS AUX POMMES** 8 portions**INGRÉDIENTS**

- 3 unités moyennes de pomme, pulpe, crue (660 g)
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 80 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 80 grammes de sucre de coco
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 4 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sortez le beurre du réfrigérateur. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- 2° Tapissez le fond d'un moule à cake avec du papier sulfurisé et graissez légèrement les bords avec un peu d'huile. Travaillez le beurre ramolli avec le sucre.
- 3° Ajoutez les œufs un par un en mélangeant. Incorporez le mélange farine plus levure. Bien travailler la pâte.
- 4° Ajoutez les pommes épluchées et coupées en cubes. Versez le mélange dans le moule. Saupoudrez de cannelle. Enfourez 45 min environ.
- 5° Sortez le gâteau du four. Laissez le refroidir avant de le déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (117 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 136 kcal | 158 kcal | 8 % |
| PROTÉINES | 2 g | 2 g | 5 % |
| GLUCIDES | 23 g | 27 g | 11 % |
| SUCRES | 7 g | 9 g | 10 % |
| LIPIDES | 7 g | 9 g | 12 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 5 g | 6 g | 28 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 2 g | 7 % |
| SODIUM | 137 mg | 159 mg | 7 % |