

GÂTEAU AUX CLÉMENTINES

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de clémentine ou Mandarine, pulpe, crue
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 40 grammes de sucre de coco
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 70 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 70 grammes d'amandes
- 60 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 50 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 10 grammes de miel (Copie)
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger les zestes avec le sucre et le sucre vanillé. Ajouter les 2 jaunes d'œufs et blanchir.
- 2° Ajouter la compote, le miel, le lait, le jus d'une clémentine et mélanger.
- 3° Tamiser ensemble la farine, la poudre d'amande, la levure et mélanger avec la préparation précédente.
- 4° Fouetter les 2 blancs en neige avec la pincée de sel et ajouter délicatement à la préparation.
- 5° Cuire 25 min à 160°C.
- 6° Option : faire chauffer 50 g d'eau avec 20 g de sucre. Quand ça bout, ajouter hors du feu le jus des 2 clémentines restantes. Verser le sirop sur le cake quand il est encore chaud. Laisser refroidir avant de déguster !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (89 g)	% AR
ÉNERGIE	170 kcal	152 kcal	8 %
PROTÉINES	6 g	5 g	11 %
GLUCIDES	21 g	19 g	7 %
SUCRES	7 g	7 g	7 %
LIPIDES	7 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	126 mg	113 mg	5 %