

PAIN AUX AMANDES

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru [232 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 20 grammes de vinaigre de cidre
- 10 grammes de sirop d'érable
- 225 grammes de poudre d'amandes
- 4 cuillères à soupe de lin, graine [24 g]
- 170 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 2 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Allumez le four à 180°C et préparez un moule à cake. Dans un bol, mélangez les oeufs, le vinaigre de cidre, l'huile d'olive et le sirop d'érable. Mélangez bien. Ajoutez la poudre d'amande, les graines de lin moulues, le sel, le bicarbonate de soude, les pépites de chocolat et la cannelle. Versez la préparation dans le moule à cake et enfournez 30 minutes, le pain soit cuit à l'intérieur et légèrement doré à l'extérieur. Sortir du four et laisser refroidir avant de démouler.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [67 g]	% AR
ÉNERGIE	431 kcal	290 kcal	14 %
PROTÉINES	16 g	11 g	21 %
GLUCIDES	9 g	6 g	2 %
SUCRES	6 g	4 g	4 %
LIPIDES	37 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	6 g	23 %
SODIUM	40 mg	27 mg	1 %