

## GÂTEAU À LA COMPOTE (SANS BEURRE ET RÉDUIT EN SUCRE)



La gourmandise est un joli défaut ! Mais quand on veut un peu limiter les calories, il existe des façons de troquer les traditionnels beurre ou huile par des légumes (voir gâteau choco-courgette) ou ici grâce à la compote qui va apporter tout son moelleux au gâteau et apporter du sucre naturel, qui permettra de réduire l'ajout de sucre. Elle est pas belle la vie ? Ici agrémentée de mirabelles, la recette se décline à l'envi, avec des fruits de saison ou des pépites de chocolat par exemple.

 10 minutes 40 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 130 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes d'amande en poudre
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [18 g]
- 150 grammes de compote de pomme
- 80 grammes de sucre blanc
- 4 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru [292 g]
- 5 grammes de cannelle, poudre
- 150 grammes de mirabelle ou autre fruit de saison bien mûr

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Attention ça va très vite ! Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs (farine, amande, levure, sucre, cannelle) puis ajouter les oeufs et la compote puis mélanger l'ensemble vivement au fouet à main (important). Et voilà ! Verser dans un moule recouvert de papier sulfurisé. Disposer des mirabelles dénoyautées et coupées en deux.
- 2° Cuire 10 minutes à 160 ° dans un four préchauffé, puis 15 minutes à 180°.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (105 g)	% AR
ÉNERGIE	166 kcal	174 kcal	9 %
PROTÉINES	8 g	8 g	16 %
GLUCIDES	29 g	30 g	12 %
SUCRES	16 g	17 g	19 %
LIPIDES	6 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
SODIUM	338 mg	353 mg	15 %