



GATEAU INVISIBLE AUX POMMES

Gâteau très riche en pommes qui se tient avec juste ce qu'il faut d'appareil pour pouvoir le découper en tranches, comme un gâteau. Le peu d'appareil en fait un gâteau pauvre en calories.

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de pomme, pulpe, crue
- 80 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 60 grammes de sucre blanc
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 20 grammes d'huile de tournesol
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 50 grammes d'amandes effilées

MODE DE PRÉPARATION

¹⁰ Eplucher et tailler les pommes en fines lamelles régulières. Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre, la farine, la levure, le lait et l'huile. Chemiser un moule à manquer (moule à bord haut) avec du papier sulfurisé. Déposer la moitié des pommes, bien à plat. Verser la moitié de l'appareil. Déposer l'autre moitié des pommes, bien à plat. Verser le reste de l'appareil. Mettre au four à 180°, ajouter les amandes effilées 10 min avant la fin de cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (101 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	91 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	4 g	8 %
GLUCIDES	20 g	20 g	8 %
SUCRES	13 g	13 g	15 %
LIPIDES	5 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	22 mg	22 mg	1 %