



## MINI-CAKES AUX POIRES ET AU MIEL

 20 minutes 20 minutes

## INGRÉDIENTS

- 80 grammes de miel
- 150 grammes de poire, pulpe et peau, crue
- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 80 grammes de beurre à 80% MG, demi-sel
- 50 grammes de sucre blanc
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 5 grammes de vanille, extrait aqueux

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C et disposer 9 cassolettes en papier dans un moule à muffins.
- 2° Dans une petite casserole, chauffer le miel avec la pulpe de poire quelques secondes. Réserver.
- 3° Dans un bol, mélanger la farine et la levure.
- 4° Dans un autre bol, battre à la mixette le beurre et le sucre. Ajouter les oeufs un à un en battant bien entre chaque addition.
- 5° Ajouter la vanille. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 6° Verser dans les moules et cuire jusqu'à ce qu'un pic inséré au centre du cake en ressorte propre environ 20 minutes.
- 7° À la sortie du four, badigeonner le cake de miel chaud.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	258 kcal	13 %
PROTÉINES	6 g	12 %
GLUCIDES	36 g	14 %
SUCRES	17 g	19 %
LIPIDES	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 %
SODIUM	437 mg	18 %