



GÂTEAU AUX POMMES

Ce gâteau est idéal pour les sportifs en récupération car il est riche en protéines et en glucides mais il peut très bien convenir au goûter ou en dessert d'un repas léger. Pour plus de gourmandise on peut le déguster tiède accompagné d'une boule de glace à la vanille.

 15 minutes 1 heure 8 portions

INGRÉDIENTS

- 500 g de pomme
- 100 g de farine de lupin ou 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 g de farine de riz complet
- 2 œufs moyen
- 250 g de lait demi-écrémé
- 30 g de beurre à 82% MG, doux
- 40 g de sucre
- 5 g de levure

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C Laver les pommes, les couper en 4, évider et épilucher. Réserver. Faire fondre le beurre.
- 2° Dans un saladier, casser les oeufs et les mélanger avec le sucre. Ajouter la farine et la levure, puis le lait petit à petit et veiller à bien mélanger pour ne pas faire de grumeaux. Ajouter ensuite le beurre fondu.
- 3° Dans un moule à cake, disposer les quartiers de pommes sur deux étages puis verser la pâte par dessus. Enfourner dans le bas du four à 180°C pendant 30 à 45 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (141 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	202 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	7 g	15 %
GLUCIDES	20 g	28 g	11 %
SUCRES	9 g	13 g	15 %
LIPIDES	4 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	14 %
SODIUM	22 mg	31 mg	1 %