

GÂTEAU AUX POMMES À LA POÊLE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 130 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 2 unités petites (S) d'oeuf, cru (106 g)
- 200 grammes de skyr
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 300 grammes de pomme, pulpe, crue
- 10 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients (sauf les pommes)
- 2° Couper la moitié de pommes en petits dés, et l'ajouter à la préparation
- 3° Mettre la préparation dans une poêle légèrement huilée en ajoutant la moitié de pomme restante coupée en lamelle
- 4° Cuire à feu doux couvert pendant 15min d'un côté, puis retourner en continuer la cuisson 15min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (832 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	762 kcal	38 %
PROTÉINES	6 g	47 g	94 %
GLUCIDES	18 g	154 g	59 %
SUCRES	5 g	43 g	48 %
LIPIDES	1 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	36 %
SODIUM	191 mg	1590 mg	66 %