

INVISIBLE AUX POMMES

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs entiers moyens
- 30 grammes de sucre roux
- 65 grammes de farine de blé
- 150 grammes de lait demi-écrémé
- 4-5 pommes (800g environ)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Battre les oeufs avec le sucre dans un saladier
- 3° Ajouter la farine et le lait progressivement
- 4° Bien mélanger et ajouter de la cannelle (ou vanille, ou autre arôme au choix)
- 5° Éplucher les pommes et les couper finement (à la mandoline de préférence)
- 6° Verser les tranches de pommes dans le saladier, et bien mélanger
- 7° Verser la préparation dans un moule avec du papier cuisson (moule 18-20cm)
- 8° Cuire 50min environ
- 9° Laisser refroidir et le mettre au réfrigérateur (se consomme froid)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (186 g)	% AR
ÉNERGIE	39 kcal	73 kcal	4 %
PROTÉINES	2 g	4 g	9 %
GLUCIDES	15 g	28 g	11 %
SUCRES	10 g	19 g	21 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	17 mg	32 mg	1 %