



GÂTEAU LÉGER AUX POMMES

Un délicieux gâteau aux pommes réconfortant et allégé en lipides ! La recette est sans gluten.

 10 minutes 40 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 4 pommes
- 2 œufs moyens
- 10 cl de crème fraîche
- 4 c. à soupe d'édulcorant de cuisson
- 2 c. à café d'eau de fleur d'oranger
- 80 grammes de farine
- 1 pot de compote allégée
- 40 grammes de fécule de maïs
- 5 grammes de sucre glace
- 1 sachet de levure chimique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200 °C (th.6-7).
- 2° Epluchez et coupez les pommes en tranches.
- 3° Dans un saladier, battez les œufs avec l'édulcorant et l'eau de fleur d'oranger. Ajoutez la crème fraîche, la Maïzena, la farine, la levure et la compote. Mélangez bien.
- 4° Dans un moule en silicone, disposez les tranches de pomme en rosace. Recouvrez avec la préparation et enfournez pour 30 minutes. A la sortie du four, saupoudrez légèrement de sucre glace.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (164 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	198 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	5 g	9 %
GLUCIDES	20 g	32 g	12 %
SUCRES	9 g	15 g	17 %
LIPIDES	3 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	11 mg	17 mg	1 %