

Gâteau aux pommes, aux amandes et au miel

Le + diététique

- > Les amandes sont des fruits oléagineux, ils sont donc très riches en acides gras insaturés, intervenant dans la fertilité et les défenses immunitaires.
- > Vous pouvez consommer une petite poignée d'amandes de temps en temps, au moment d'un repas ou lors de votre collation.
- > Pour profiter des bienfaits de la pomme, il est préférable de manger le fruit avec sa pelure après l'avoir lavée. En effet, le pouvoir antioxydant de la pelure de la pomme est de 2 à 6 fois plus élevé que celui de la chair. Les antioxydants permettent de protéger notre organisme contre les radicaux libres et, ainsi, ils permettent la prévention de nombreuses maladies.

Recette

- ① Préchauffer votre four à 180°C.
- ② Laver, peler et couper les pommes en morceaux.
- ③ Faire cuire les pommes dans une poêle pendant 10min à feu moyen, puis ajouter les 20g de miel et laisser caraméliser. Finir en ajoutant les amandes effilées.
- ④ Dans un saladier, fouetter les œufs et les 50g de miel jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
- ⑤ Ajouter la purée d'amandes complètes, puis la farine et la levure tamisées. Bien mélanger.
- ⑥ Râper le zeste de citron dans la préparation et ajouter le jus.
- ⑦ Verser les pommes cuites dans votre moule puis recouvrir avec la préparation.
- ⑧ Enfourner pendant 40min à 180°C.
- ⑨ Laisser refroidir avant de démouler. ●

Ingédients

- ★ 3 pommes
- ★ 20g + 50g de miel
- ★ 75g d'amandes effilées
- ★ 3 œufs
- ★ 1 zeste de citron vert + le jus
- ★ 1 sachet de levure
- ★ 75g de farine
- ★ 70g de purée d'amandes complètes



Recette pour 6 à 8 personnes

Difficulté : *



Préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Temps total : 1h

Nombre de kcal/personnes : 180 kcal