

GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES & AUX GRAINES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 œufs
- Farine blanche, ½ complète ou maïzena 100g
- Levure chimique ou bicarbonate de sodium
- 2 pommes = 300g environ
- Sucre roux, blanc ou cassonade 50g
- Fromage blanc ou yaourt à la grecque 100g
- Huile de tournesol 50ml
- Cannelle en poudre
- Fruits oléagineux au choix 100g : noix, noisettes, amandes...

Astuces :

- Remplacer les pommes par d'autres fruits : poires, bananes, fruits rouges...
- Mixer les fruits oléagineux entre eux ou n'en choisir qu'un seul.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 50 minutes
Pour 1 cake (8 à 10 personnes)

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Éplucher les pommes, les épépiner et les couper en **petits cubes**.
3. **Mixer** les fruits oléagineux pour obtenir une poudre fine avec quelques morceaux.
4. Dans un **saladier** : fouetter d'abord les œufs et le sucre.
5. Ajouter le fromage blanc ou le yaourt à la grecque, l'huile de tournesol, la cannelle et fouetter.
6. Ajouter la farine/maïzena et la levure ou le bicarbonate et fouetter.
7. Ajouter les fruits oléagineux et mélanger à l'aide d'une spatule.
8. Ajouter les pommes et bien mélanger.
9. **Verser** la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfourner pendant **50 minutes** environ. Laisser refroidir avant de déguster.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr