

CAKE AUX POIRES, CHOCOLAT NOIR ET PÉCAN



Pour un cake (8 à 10 parts) | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 à 40 minutes environ

2 œufs • Fromage blanc ou yaourt nature non sucré 100g
Sucre de coco, rapadura, muscovado, roux (ou blanc) 50g • Pépites de chocolat noir 50g
Farine blanche ou 1/2 complète 150g • Levure chimique ou bicarbonate de sodium
Noix de Pécan 50g • Huile de tournesol 80 mL • 2 petites poires = 200 à 250g



1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. **Mixer finement** les noix de Pécan.
3. **Éplucher** les poires, retirer les parties non comestibles et les découper en **petits cubes**.
4. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs et le sucre.
5. **Ajouter** le fromage blanc et l'huile et fouetter.
6. Ajouter la farine et la levure chimique et fouetter.
7. Ajouter la poudre de noix de Pécan et mélanger à l'aide d'une **spatule en silicone**.
8. Ajouter les poires et les pépites de chocolat et mélanger.
9. **Verser** la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfourner **≈ 30 à 40 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
10. A la sortie du four, démouler le cake et le laisser **refroidir** sur une grille à pâtisserie.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Varier les **fruits** (frais ou surgelés) en fonction des saisons : pommes, abricots, fruits rouges...
- Remplacer les noix de Pécan par d'autres **fruits oléagineux** : noix, noisettes, coco...
- Pour les gourmands, opter pour des **pépites** 3 chocolats.
- + de recettes de desserts ici sur mon blog !

