

GÂTEAU NANTAIS AU CITRON



Pour un gâteau de 20-23 cm de diamètre | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes environ

3 œufs • Beurre 1/2 sel (ou doux) 125g
Amandes en poudres (ou entières) 125g • Sucre blanc (ou vanillé) en poudre 125g
Farine blanche ou maïzena 40g
1 citron jaune (15g de jus + zestes)
Pour le glaçage : sucre glace 100g + 1 citron jaune (= 20g de jus)



1. Préchauffer le four à **160°C**.
2. **Mixer** finement les amandes si elles sont entières.
3. **Zester** les citrons et les **presser** pour récupérer le jus.
4. Faire **fondre** le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.
5. Dans un **saladier** : **fouetter** le beurre fondu, les œufs, le sucre, le jus de citron (15g) et les zestes.
6. **Ajouter** la farine ou la maïzena et la poudre d'amandes et bien mélanger pour éviter les grumeaux.
7. **Verser** la préparation dans des moules à tartelettes (10 cm) OU un grand moule à tarte (20-23 cm) et enfourner pendant **20 minutes** environ (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
8. Au dernier moment, réaliser le **glaçage** en mélangeant le sucre glace et le jus de citron (20g). Si le glaçage est trop liquide, rajouter du sucre glace. S'il est trop compact, ajouter de l'eau ou du jus de citron. **Verser** le glaçage sur le(s) gâteau(x) nantais et attendre que le glaçage durcisse avant déguster.

CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- La diététique, c'est aussi se faire plaisir sans excès de temps en temps !
- Découvrir ma recette de [gâteau nantais au rhum ici](#) !
- Remplacer le jus de citron jaune par du **rhum** dans le gâteau et le glaçage.
- Remplacer la **poudre d'amandes** par d'autres fruits oléagineux : noix, noisettes, pistaches, Pécan...
- Ajouter du **colorant** en même temps que le jus de citron avant de mélanger.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr

