# PETITS GATEAUX DE POMME DE TERRE AU CITRON ET PAVOT

**Dimanche 20**
**Octobre 2019**

Une très belle recette tirée du livre « desserts aux légumes », recettes de N.Strouk. J'ai un peu modifié les ingrédients et
leur quantité mais le résultat était très bon

**Petits gâteaux de**
**pomme de terre au citron et pavot : 8 parts et 2pp-3sp par part**

-150 g de purée de pommes de terre non salée *

-60 g de poudre d'amandes

-50 g de cassonade

-50 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté*

-1oeuf moyen *

-1 citron bio *

-1 cuillerée à soupe de graines de pavot

-1 cuillerée à café de maïzena

-½ sachet de levure alsacienne

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mélanger la purée de pommes de terre froide avec l'œuf au batteur électrique

Rajouter la maïzena, la levure chimique, la cassonade, la poudre d'amandes, la compote et bien mélanger

Rajouter enfin les graines de pavot et le zeste du citron

Mettre la pâte dans 8 petits moules en silicone et enfourner 25 minutes

Sortir du four et laisser refroidir

Ce sont de petits gâteaux surprenants, très moelleux, très goûteux que j’ai beaucoup apprécié.

J’ai diminué l’apport en sucre de 1/3 et la compote qui remplace le beurre rééquilibre le goût sucré

Je conseille des pommes reinette du Canada pour la compote

Comme noté sur la recette, je me suis servie de purée de pommes de terre surgelée

Pour des gâteaux plus gros (6), compter 3pp-4 sp pour la même quantité de pâte et ce sont cela que j’ai pris à mon repas en dessert

Sur le menu de la semaine, erreur de calcul : pour 2 gros gâteaux : 6 pp et non 8 pp mais y a-t-il beaucoup de personnes qui
restent aux pp ?

Donc j’ai fait 2 tournées : une à 8 gâteaux et une à 6. Les trois quarts sont au congélateur

Pour le repas du soir : 1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -endives braisées au jus d’orange (0 pp-0 sp) -30 g de gruyère
allégé (2pp-2sp) -salade de fruits sans sucre ajouté (0pp-0sp) -2  de gâteaux moelleux de pomme de terre au
citron et pavot ( 6pp-8sp)

Très bon dimanche

**Lilou 3158 :**
**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits**
**réservés**