

CAKE FIGUES AMANDES

Dimanche 06

Octobre 2019

Pour un goûter, un brunch ou un dessert :

Cake figues

amandes : 12 tranches et 3pp-3sp par tranche

-100 g de farine

-60 g de poudre d'amandes

-1 sachet de levure alsacienne

-3 œufs moyens *

-120 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté *

-50 g de sucre en poudre

-30 g de sucralose en poudre

-4 belles figues fraîches

-1 cuillère à café de cannelle en poudre

Mélanger la farine, la poudre d'amandes et la levure

Couper les figues en tranches fines

Fouetter ensemble jusqu'à blanchiment les œufs, le sucre et le sucralose

Rajouter la compote et la cannelle et continuer à fouetter

Puis verser le mélange farine poudre d'amandes et levure et continuer à fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse

Remplir un moule en silicone d'1/3 de pâte et déposer dessus la moitié des tranches de figues à plat

Recouvrir d'1/3 de pâte et déposer le restant de figues

Finir de recouvrir avec le restant de pâte

Mettre au frais 2 heures

Préchauffer le four 210° et poser un bol d'eau froide dedans

Fendre dans la longueur le dessus du cake avec un couteau et l'enfourner

Cuire 10 minutes à 210 ° puis baisser la température à 160 ° et poursuivre la cuisson pendant 30 à 40 minutes, la lame du couteau devant sortir sèche

Sortir le cake du four

Laisser refroidir puis démouler





Ce cake coupé en tranches se congèle très bien

Grâce à la cannelle, il a un léger goût de pain d'épices et si vous ne le trouvez pas assez sucré, rajouter du sucralose : 10 à 15 g de plus

Pour le goûter : infusion détox sans sucre (0pp-0 sp) -10 g de cerneaux de noix (2pp-2sp) -1 tranche de cake figes amandes (3pp-3sp).

Total : 5pp-5sp

Très bon dimanche à toutes et tous

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

**Tous droits
réservés**