

CAKE MIRABELLES AMANDES

Dimanche 16 Août 2020

Un fruit très gouteux et très sucré :

Cake mirabelles amandes : 10 parts et 5sp vert bleu violet□□□
par part

-160 g de farine

-1sachet de levure alsacienne

*-3 oeufs moyens **

*-100 g de compote aux pommes maison sans sucre ajouté**

-50 g de beurre à 41%

-50 g de poudre d'amandes

-50 g de sucre fin en poudre

-25 g de sugarly (sucralose)

*-250 g de mirabelles dénoyautées**

Mélanger la farine et la levure

Mettre les oeufs et le beurre fondu et mélanger avec un fouet

Rajouter la compote de pommes, le sucre, le sugardyl et la poudre d'amandes tout en continuant à fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse

Couper les mirabelles en tranches et les ajouter à la pâte en mélangeant bien

Verser dans un moule à cake en silicone et mettre au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 200° et enfourner le cake préalablement

fendu longitudinalement sur le dessus avec un couteau pendant 10 minutes

Puis baisser la t° à 180° (th 6) et laisser cuire 30 minutes, la lame d'un couteau au cœur du cake doit ressortir sèche sinon continuer la cuisson quelques minutes

Laissez le cake refroidir et démoulez

Coupez-en 10 tranches et servir avec un thé ou un café pour la pause de la journée





Attendez que le cake soit bien refroidi pour le démouler car les mirabelles comme toutes les prunes donnent du jus et le cake bien que moelleux est difficile à démouler à chaud sans risque de l'abimer

Pour le goûter : thé glacé sans sucre (0sp) -10 g de pistaches non salées (2sp vert bleu violet□□□) -1 tranche de cake mirabelles amandes (5sp vert bleu violet□□□). Total : 7sp vert bleu violet□□□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés