

GÂTEAU POIRE AMANDES

Dimanche 25 Novembre 2018

La douceur dominicale :

Gâteau poire amandes : 16 parts et 2pp-2sp par part

- 100 g de farine
- 1 sachet de levure alsacienne
- 50 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe bombées de sucaryl
- 3 œufs moyens*
- 2 petits suisses 0 % *
- 30 g d'amandes en poudre
- 2 poires *

Préchauffer le four 200 °

Mélanger ensemble la farine tamisée, la levure, le sucre et le sucaryl

Fouetter ensemble les œufs et les petits suisses

Rajouter à la préparation précédente, bien mélanger puis verser en pluie la poudre d'amandes et continuer à bien fouetter

Peler les poires, les épépiner et les couper en petits dés

Les rajouter à la pâte en mélangeant bien

Verser dans un moule en silicone posé sur une plaque

Enfourner 10 minutes à 200 ° puis baisser la température à 180

° et poursuivre la cuisson 20 à 30 minutes

Laisser refroidir avant de démouler



Le gâteau est personnellement meilleur tiède donc à passer au four quelques minutes

A garder au frais

Pour le repas : soupe de poissons (1pp-0spl-recette du 18 01 2017) -sole au four (3pp-1sp) -100 g de pommes de terre +cœurs d'artichauts (2pp -2sp) -salade de fruits maison sans sucre (0pp-0 sp) -2 carrés de gâteau poire amandes (4pp-4sp).
Total : 10 pp-7spl

Excellent dimanche à vous toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés