

GÂTEAU A LA BROUSSE

Dimanche 24 Décembre 2017

Une ancienne recette du site « 750 g » revue et adaptée

Gâteau à la brousse : 9 parts et 3pp- 4 sp par part

- 400 g de brousse allégée à 4 %
- 3 œufs *
- 2 cuillerées à soupe de noix de coco
- 3 cuillerées à soupe de maïzena
- 1 citron bio*
- 2 cuillerées à soupe de fleur d'oranger
- 50 ml de lait écrémé*
- 1 sachet de levure alsacienne
- 7 sticks de sucralose

Préchauffer le four 200 °

Égoutter la brousse

Fouetter ensemble les œufs et l'édulcorant.

Rajouter la maïzena délayée dans le lait, la levure, le jus et les zestes du citron, la fleur d'oranger et la noix de coco

Rajouter la brousse et bien mélanger pour obtenir une pâte lisse

Verser dans un moule en silicone préalablement mouillée

Enfourner 40 minutes en surveillant la cuisson avec la lame

d'un couteau

Laisser refroidir avant de démouler



Pour ce gâteau, il faut aimer la brousse car elle est bien présente en bouche

A essayer avec de la ricotta

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp)-120 g de blanc de poulet grillé (4pp- 0 sp) –champignons + 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp)-1 part de gâteau à la brousse (3pp- 4 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 9 sp

Très bon réveillon ce soir et joyeux Noël

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés