

GÂTEAU ABRICOT CARDAMOME

Jeudi 22 mai 2025

Un gâteau aux fruits d'été :

Gâteau abricot cardamome : 10 parts et 6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par part

- 130 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 50 g de beurre à 60%
- 200 ml de crème liquide à 12%
- 1 œuf moyen*
- 65 g de sugarly roux
- 40 g de poudre d'amandes
- 1 cuillère à soupe de cardamome en poudre
- 1 cuillère à café de sucre glace
- 12 abricots*
- une pincée de sel

Préchauffer le four 180°(th6)

Rincer les abricots, les sécher et les ouvrir en deux. Ôter les noyaux et les détailler en quartiers.

Fondre le beurre et fouetter ensemble 40 g de sugarly, l'œuf, le beurre tiédi et la crème.

Rajouter la farine la levure passées au tamis, la poudre d'amandes, la cardamome et une pincée de sel fin. Bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule en silicone posé sur une plaque.

Rajouter à la surface les quartiers d'abricots et les saupoudrer du restant du sugarly roux.

Enfourner 30 à 40 minutes.

À déguster tiède ou froid saupoudré de sucre glace.



J'ai trouvé cette recette dans une revue culinaire Maxicuisine mais j'ai fait quelques entorses surtout sur le sucre. J'ai remplacé 130 g de cassonade par du sugarly roux et j'ai pris une crème allégée.

Le gâteau est excellent, moelleux et bien parfumé. Il se garde plusieurs jours sans sécher.

Pour diminuer un peu l'indice glycémique, remplacez la farine de blé par de la farine d'épeautre.

Pour le repas : asperges + mayonnaise light 1 jaune d'œuf dur avec 2 c à s de yaourt 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – assiette bretonne (3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 09/11/2018) – 2 wasas fibres (1 sp vert bleu violet -1 psp) -1 part de gâteau abricot cardamome (6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp). Total : 11 sp vert – 8 spl bleu – 8 spv violet – 8 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés