

GÂTEAU AUX ABRICOTS

Dimanche 04 Septembre 2016

Encore des abricots sur les étals des marchés et pour compléter le repas du soir :



Gâteau aux abricots : 16 carrés et 1pp- 1 sp par part

- 100 g de farine
- 20 g de maïzena
- 2 carrés frais de Gervais 0 %*
- 3 œufs*
- 100 ml de lait écrémé*

-10 g d'édulcorant en poudre

-une douzaine d'abricots*

-1 sachet de levure alsacienne

-1 cuillerée à café d'extrait d'amandes amères

Préchauffer le four 200° (th 6-7)

Battre les œufs avec l'édulcorant. Mélanger la farine, la maïzena et la levure. Les rajouter en tamisant dans les œufs .Fouetter et incorporer petit à petit les carrés Gervais puis le lait et l'extrait d'amandes jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Dénoyauter les abricots, les couper en petits dés et les incorporer à la pâte.

Verser dans un moule en silicone préalablement mouillé et enfourner 40 minutes.

Laisser refroidir et démouler

Par temps chaud, si vous et vos proches ne faites pas un sort au gâteau à 16h, garder au frigo. Personnellement, je le préfère le lendemain

Pour le repas du soir : salade composée endives betterave œuf dur + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – 4 carrés de gâteau aux abricots (4 pp- 4 sp).
Total : 8pp- 8 sp

Bon dimanche