

CAKE AUX FRAMBOISES

Dimanche 01

Septembre 2019

Avec quelques framboises du jardin :

Cake aux

framboises : 12 parts et 3pp-3sp par part

-160 g de farine

-1 sachet de levure alsacienne

-3 œufs moyens *

-50g de beurre à 41 %

-100 g de compote de pommes maison sans sucre*

-50 g de sucre en poudre

-15g de candereel en poudre

-200g de framboises

Fondre le beurre à feu très doux ou aux micro-ondes

Mélanger la farine et la levure

Fouetter les œufs avec le sucre et le candereel jusqu'à blanchiment

Rajouter toujours en fouettant la farine levure puis le beurre fondu et la compote jusqu'à obtenir une pâte lisse

Rajouter les framboises délicatement et verser le tout dans un moule à cake en silicone

Mettre au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 210°

Enfourner le cake préalablement entaillé sur le dessus et dans sa longueur pendant 10 minutes puis baisser à 160° et continuer la cuisson

30 à 40 minutes, la lame du couteau pour tester devant être sèche en le retirant

Sortir le cake du four et laisser refroidir avant de le démouler



N'oubliez pas de mettre dans le four un bol rempli d'eau froide,
le cake sera plus moelleux

J'ai complété le peu de framboises récoltées avec des framboises surgelées que je n'ai pas décongelées.

Je pense qu'avec des framboises fraîches le cake serait plus compact

Je me suis servie de canderel en poudre au lieu du Sugarly poudre que je ne trouve plus en GS. Tous deux sont du sucralose mais le dosage pour remplacer le sucre n'est pas le même : pour le canderel , divisez par 8 la quantité par rapport au sucre et par 2 pour le sugarly

Pour 10 tranches comptez 4pp-4sp et pour 8 tranches épaisses 5pp-5sp

A servir en dessert, au gouter et il peut se congeler

Pour le repas du soir : assiette crevettes grises ananas maïs (6pp-4spl-recette du 29 06 2017) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -1tranche de cake aux framboises (3pp-3sp). Total : 10pp-8spl

Très bon premier dimanche de septembre à toutes et tous

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés