GÂTEAU ABRICOT PÊCHE AUX AMANDES

Dimanche 02 Juillet 2017

Ma gourmandise du dimanche !

Gâteau abricot pêche aux amandes : 16 parts et 2pp- 3 sp par part

-100 g de farine

-50 g de fécule de pomme de terre

-1/2 sachet de levure alsacienne

-50 g de sucre en poudre

-5 g de sucralose (5 sticks)

-100 g de ricotta

-1 yaourt à l’abricot 0 %*

-2 œufs moyens *

-150 ml de lait d’amandes sans sucre

-10 g d’amandes en poudre

-6 abricots *

– 2 pêches *

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Verser la farine, la fécule, la levure, la poudre d’amandes dans un saladier. Bien mélanger.

Battre les œufs avec le sucre et le sucralose puis avec le lait et rajouter à la préparation précédente en mélangeant bien.

Rajouter la ricotta et le yaourt, encore bien mélanger au batteur pour obtenir une pâte lisse

Couper les fruits en petits dés et les mélanger à la pâte

Verser dans un moule en silicone posé sur une plaque et enfourner 30 minutes

Sortir du four, laisser tiédir et démouler sur une grille

A vous de changer de fruits si ça vous dit

Pour le repas : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp)-2 côtes d’agneau dans le filet 90 g (6pp- 6 sp)- haricots verts fond de veau (1pp- 1 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp)- 1 part de gâteau abricot pêche aux amandes (2pp- 3 sp) .Total : 11 pp- 12 sp

Passez un très bon dimanche de détente