

FESTIVAL DE GASTRONOMIE

Par Carinne SOLO
Sidonie et Compagnie
(Guingamp)

Gâteau healthy* (sans beurre et sans sucre ajouté) à la compote de pommes et pépites de chocolat



INGRÉDIENTS



Miam!

- 100 g de farine de blé mi-blanche (ou complète ou farine d'avoine)
- 80 g de farine de pois chiche
- 100 g de chocolat noir 60% (ou pépites de chocolat)
- 200 g de compote de pommes sans sucre ajouté (maison ou non)
- 2 œufs entiers
- 50 ml de lait d'amande sans sucre ajouté (ou autre lait végétal)
- 6 g de levure chimique

RECETTE

+ La compote de pommes maison

Éplucher les pommes, la couper en quartiers et cuire une vingtaine de minutes dans de l'eau bouillante. Après la cuisson, mixer les pommes pour obtenir une compote.

+ Le gâteau

Couper à l'aide d'un couteau la tablette de chocolat en petits morceaux pour en faire des pépites.

Préchauffer le four à 180°C.

Battre les œufs, la compote de pommes et le lait d'amande. Incorporer la farine, la levure chimique. Mélanger.

Ajouter les pépites de chocolat et mélanger pour qu'elles soient liées avec la pâte à gâteau.

Recouvrir le moule de papier sulfurisé ou graisser le moule à l'aide d'huile de coco et y verser l'appareil.

Enfourner pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Dans le cas contraire, prolonger la cuisson de quelques minutes supplémentaires.

Laisser tiédir à température ambiante avant de couper les parts.