

# Gâteau aux pommes (sans farine)

## Ingrédients

- ½ citron
- 80 g de semoule fine crue
- 1 sachet de levure chimique
- 400 g de fromage blanc 0 % ou skyr
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 1 CS de cognac
- 40 g de sucre roux ( ou remplacer par autre sucre de votre choix ) ✖
- Sel

## Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Éplucher les pommes, retirer le cœur puis les couper en dés.

Les mettre dans un saladier.

Presser le citron, et verser le jus sur les dés de pommes.

Dans un saladier, verser la semoule fine crue, la levure, le fromage blanc, le sucre vanillé, le sucre, roux le cognac et les jaunes d'œufs

Ajouter une pincée de sel.

Mélanger le tout afin d'obtenir une pâte homogène.

Ajouter les dés de pomme citronnés et les blancs battus en neige.

Verser ce mélange dans un moule à tarte anti adhésif. ( ou légèrement beurré ).

Mettre au four pour 35 min.

Servir tiède ou froid.

*Publié le 5 février 2025 par Vanda*

ⓧ 40g sirop d'érable

# Moelleux aérien aux agrumes

Publié le 19 janvier 2025 par Vanda

Tous les ans je passe commande d'oranges directement par un producteur . Ayant reçu ma caisse de 10 kilos, je me suis empressée de préparer ce gâteau pour la collation du jour. Moelleux et parfumer avec ces excellentes oranges juteuses , la gourmandise du jour attendait l'heure du café ☕

- [recette](#) pour 8 parts  
4 points la part ( [programme déc 2024](#))  
♦ il vous suffit de cliquer [ici](#) pour connaître vos Points pour cette recette

80 g de Farine

- 1 sachet de Sucre vanillé
- 1/2 sachet de Levure chimique
- 1/2 cc de Gingembre en poudre
- 60 g Margarine végétale allégée 60%
- 1 Œuf
- 1 Blanc d'œuf
- 2 CS Jus de citron
- 2 Oranges
- 1 CS Amandes effilées
- 30 à 40g de [Xylitol](#)

( suivant si vos oranges sont tres sucrées ;ca ne change pas les points à la part)

Préchauffer le four à 180°

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre vanillé, le Xylitol ,la levure et le gingembre.  
Faire fondre la margarine.

L'ajouter dans le saladier tout en fouettant avec le jus de citron ,puis le jaune d'œuf.

Monter les blancs en neige bien ferme et les incorporer délicatement à la préparation avec 1 cuillère en bois.

Éplucher les oranges, détacher les segments et les répartir en corolle dans le moule.

Verser la pâte dessus.

Parsemer d'amandes et enfourner pour 25 minutes.

Sortir le gâteau du four.

Démouler et laisser tiédir avant de déguster.

## **Un gâteau au chocolat... et aux lentilles !**

- 75 g de lentilles
  - 150 g de chocolat noir
  - 50 g de beurre
  - 1 cuillère à soupe de miel
  - 2 œufs ou 3 selon la grosseur
  - 1 cuillère à café d'extrait naturel de vanille
- 
- Préchauffez votre four à 180°C.
  - Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet. Elles doivent être bien bien cuites.
  - Laissez refroidir.
  - Séparément, faites fondre le beurre, le chocolat, le miel dans 2c à soupe de lait puis ajoutez la vanille.
  - Dans le bol de votre mixeur, versez le mélange beurre-chocolat-miel puis ajoutez les lentilles et les jaunes d'œufs.
  - Mixez plusieurs minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance bien lisse. C'est très important : on ne doit pas sentir les lentilles.
  - Battez les blancs en neige bien fermes et incorporez-les délicatement au mélange lentilles-chocolat.
  - Versez dans un moule à manqué ou un moule à cake.
  - Enfournez à four chaud (180°) pour 20 minutes environ.
  - Laissez totalement refroidir puis démoulez.

Régalez-vous !

# Bananabread chocolat

### Ingrédients pour 6 grosses parts :

- 95 g de farine de froment complète ou de farine de petit épeautre ( vous pouvez prendre de la farine normale si vous n'en avez pas, ou 45g de farine de châtaigne et 50g de farine de maïs si vous mangez sans gluten,
- 3 petites bananes écrasées bien mûres
- 3 œufs
- 3/4 d'un sachet de levure
- 35g de fromage blanc 0% (Osp) ou 35g de yaourt brassé nature 0% ou skyr
- 1cc d'extrait de vanille liquide
- 13g de pépites de chocolat ( noir pour moi vahiné) (ou chocolat à pâtisser)

### Préparation :

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Ecraser les bananes mûres à la fourchette.
- Ajouter les œufs et mélanger au fouet (manuel).
- Ajoutez le fromage blanc, la vanille liquide
- Dans un autre récipient, mélanger la farine et la levure puis incorporer au 1er mélange petit à petit.
- Ajouter les pépites de chocolat.
- Mélanger et verser dans un moule rond ou un moule à cake.
- Enfourner 30 à 45mn selon votre four

Attendez que le gâteau soit froid pour le démouler car il est très moelleux.

Vous pouvez le garder **au frigo** 3 jours et le faire réchauffer 10secondes au micro ondes le matin si vous le prenez au petit déjeuner.

Il se congèle très bien en parts.

# RECETTE SANS SUCRE

## Gâteau compote citron

-50 grammes de beurre

-1/2 sachet de levure

-200 Grammes de farine

-4 Oeufs

-100 grammes de compote

-Un citron

-Préchauffer le four à 180°

râper un zeste de citron, puis couper le citron en deux, extraire le jus

mélanger farine +levure , ajouter les œufs un à un, le beurre fondu, la compote, le zeste de citron et le jus

Verser dans un moule à cake et enfourner 45 minutes.

## RECETTE SANS SUCRE

### Gâteau au Yaourt

- Un yaourt
- 3 Oeufs
- 3 pots de farine
- un pot huile de colza
- Un sachet de levure
- Une banane écrasée
- Fruits secs

Mélanger le tout , mettre dans un moule tapissé de papier sulfurisé  
préchauffer le four à 180° et cuire pendant 35 Minutes



# Gâteau aux flocons d'avoine

*Sans farine, sans sucre blanc, sans huile*

## Ingédients

- 200 gr de flocons d'avoine
- 400 ml de lait entier
- 50 gr de raisins secs
- 1 cuil. à café de cannelle
- 2 oeufs
- 1 pincée de sel
- 40 gr de miel
- 10 noix hachées
- 10 gr de levure
- 100 gr de myrtilles
- 1/2 pomme
- 50 gr de beurre
- ☐ Temps de préparation : 15 minutes
- ☐ Temps de repos : 10 minutes
- ☐ Temps de cuisson : **40 minutes à 180 °**

## Préparation

1. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2. Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine et le lait. Laisser reposer 10 minutes.
3. Ajouter les raisins secs, Mélanger.
4. Dans un autre saladier, battre les oeufs ajouter le miel, le sel, la levure, la cannelle. Bien mélanger et ajouter à la préparation précédente. Bien mélanger.
5. Versez la préparation dans un moule garni de papier cuisson. Privilégier un moule carré ou rectangulaire. (plus facile pour la découpe en petits carrés ou rectangles)
6. Disposer le beurre en dés, les noix hachées, les myrtilles et la 1/2 pomme, sur le dessus de la préparation.
6. Enfournez pour 40 minutes à 180°

<https://www.youtube.com/watch?v=wmcx3ktqcOk>