

## Cake aux pommes-noix-cannelle sans beurre

Pour 6-8 personnes

### Liste et quantités d'aliments

100 g de sucre brun 200 ml de lait écrémé 4 œufs 400 g de farine complète 200 g de noix concassé 4 cuillères à café de cannelle 4 pommes 1 sachet de poudre à lever
--

### Préparation

- Fouetter le sucre avec le jaune d'œuf jusqu'à son blanchissement
- Ajouter ensuite la farine, la poudre à lever, les noix, le lait et la cannelle
- Monter en neige le blanc d'œuf et incorporer dans la préparation
- Éplucher et râper les pommes et mélanger dans la préparation.
- Enfourner dans un moule en caoutchouc pendant 50 minutes.

☺ Bon appétit

Recette pour 1 personne	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres	Energie (Kcal)
	13	6,7	71	3.9	198.1



## Intérêt nutritionnel du plat :

### Zoom sur la pomme

Les noix font partie de la famille des fruits oléagineux. Les noix sont bien connues pour ses bienfaits pour la santé par son effet hypocholestérolémiant car ils sont riches en acide gras poly-insaturé (oméga 3 et 6). Sa source en fibre est non négligeable. Sa consommation doit être régulière et modérée, il ne doit pas dépasser la petite poignée par jour (25 g).