



INVISIBLE AUX POMMES



Pour 8 parts | Préparation 20 mn | Cuisson 40 mn

Ingrédients

- 2 gros œufs
- 50 g de sucre cassonade
- 80 g de farine (blé T80, orge mondé, pois chiche...)
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de beurre
- 120 ml de lait ½ écrémé ou boisson végétale
- 1 pincée de sel
- 6 à 8 pommes selon la taille (1,1 kg environ) type Chantecler
- Facultatif : 1 c à café de cannelle en poudre

Astuce

Coupez les pommes en lamelles très fines et régulières (idéalement à la mandoline) pour obtenir la texture fondante



Préparation de la recette

1. Fouettez les œufs avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine, la levure et la cannelle, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Faites fondre le beurre. Versez le lait et le beurre fondu, mélangez à nouveau pour obtenir un pâte lisse et sans grumeaux.
3. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante.
4. Pelez les pommes, retirez le cœur et les pépins. Coupez-les en fines lamelles à l'aide d'une mandoline, d'un robot ou d'un couteau bien aiguisé.
5. Versez les lamelles de pommes dans la pâte. Mélangez délicatement avec une spatule pour bien enrober les lamelles de pâte, sans les casser.
6. Beurrez un moule à manqué (ou chemisez-le de papier cuisson pour faciliter le démoulage). Versez la préparation dans le moule et lissez la surface avec une spatule. Enfourez pour 40 min.

7. Vérifiez la cuisson : la lame d'un couteau doit ressortir sèche. Laissez tiédir avant de démouler ou servez directement dans le moule s'il est en verre.

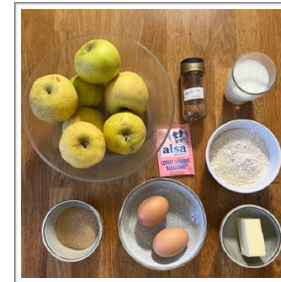
Dégustation : Ce gâteau se déguste aussi bien tiède que froid. Il peut être servi nature pour une version équilibrée, ou accompagné de crème chantilly et d'un coulis de caramel pour une version plus festive et gourmande

Variantes

Vous pouvez remplacer la cannelle par de la vanille ou substituer la moitié des pommes par des poires.

Choisissez vos pommes pour jouer sur les saveurs et les textures :

- Golden Delicious, chair tendre, peu acidulée, elle se fond dans la pâte.
- Reine des Reinettes, bonne tenue à la cuisson et saveur plus marquée.
- Canada Grise, texture presque compotée pour résultat ultra moelleux
- Pink Lady, de la tenue, du relief et une touche sucrée-acidulée.



Informations nutritionnelles

Riche en pommes, ce gâteau met à l'honneur les fibres, en particulier les fibres solubles (pectines), qui contribuent à la satiété, participent à la régulation de la glycémie et favorisent un bon confort digestif. Les pommes apportent également une petite part de fibres insolubles, utiles pour le transit.

La forte proportion de fruits par rapport à la pâte permet de modérer la densité énergétique et de limiter l'impact glycémique global du dessert, surtout si l'on utilise une farine semi-complète ou des alternatives comme l'orge ou le pois chiche.