

Gâteau moelleux aux pommes et à la purée d'amande complète

Ingrédients (pour un moule carré de 20cm)

- 3 pommes moyennes ou 2 grosses
- 2 œufs
- 100g de purée d'amande complète
- 100g de farine de blé T80
- 50g de farine de riz
- 1 cac de poudre à lever
- 80g de sucre coco
- 1 çac de cannelle en poudre
- 100ml de lait végétal (riz-coco chez moi)
- 40g d'huile de coco

Préparation

1. Huilez le plat.
2. Pelez et coupez les pommes en morceaux. Disposez les morceaux au fond du plat.

Avec le Vitamix (ou autre blender puissant) :

1. Versez tous les autres ingrédients, et mixez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
2. Versez dans le plat, sur les pommes.
3. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes.
Si le milieu sort légèrement humide : c'est tant mieux !

Sans blender puissant :

1. Dans un saladier, battez les œufs.
2. Ajoutez la purée d'amande, et mélangez de nouveau.
3. Ajoutez la farine, la poudre à lever, le sucre et la cannelle. Mixez de nouveau.
4. Ajoutez l'huile et le lait, et remixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
5. Versez dans le plat, sur les pommes.
6. Cuire à 180°C pendant 25 minutes.
Si le milieu sort légèrement humide : c'est tant mieux !

Le gâteau peut se servir légèrement tiède ou à température ambiante. Il se garde 2-3 jours.

Variantes

- **Fruits & purée d'oléagineux** : on peut varier les fruits et les purées selon la saison et nos goûts. Voici quelques exemples d'associations qui vont bien ensemble :
 - purée d'amande ou noisette : poire, coing
 - purée de cacahuète (à éviter sur les terrains inflammatoires) : pomme, poire, coing, banane, ananas
 - purée de cajou et macadamia : tous les fruits (été et hiver). Fraise, abricot, pêche, cerise, etc. iront particulièrement bien avec ces deux purées.
- **Farines** : j'ai utilisé ici un mélange de farine T80 et de farine de riz. On peut utiliser uniquement de la farine d'avoine ou uniquement de la farine de riz. Pour renforcer le côté gourmand, on peut ajouter un peu de farine de châtaigne, en limitant sa quantité à 20% du poids total de la farine utilisée.
- **Sucrants** : on peut remplacer le sucre de coco par du sucre de canne.
- **Huiles** : on évitera le beurre qui ne supporte pas la cuisson, et les huiles de tournesol ou pépins de raisins (pro-inflammatoires que le long terme). On privilégiera l'huile de coco ou le **ghee** (beurre clarifié).
- **Extras** : pépites de chocolat, vanille : ajoutons notre propre twist !

Source : <http://www.cleacuisine.fr/gateaux/gateau-aux-pommes-et-puree-damande-complete/>