



Pour 4 personnes

Gâteau Pastiche *Bio

- . 50g pois cassés crus
- . 40g sucre
- . 40g beurre
- . 2 œufs
- . 60g amande en poudre
- . 1cc Poudre de Badiane

- Mettre à tremper les pois cassés la veille ;
- Les faire cuire dans un grand volume d'eau additionné du bicarbonate (conservation de la couleur), départ à froid ;

Réaliser la purée confite

- Ajouter le sucre aux pois égouttés, chauffer pour fondre le sucre et mixer pour obtenir une purée sucrée.

Préparation du gâteau

- Préchauffer le four à 180°C ; Chemiser le moule ;
- Faire fondre le beurre au bain marie ;
- Verser la purée confite dans un cul de poule ; Ajouter les jaunes d'œufs, le beurre fondu et la poudre d'amande, les arômes ;
- Monter les blancs en neige ;
- Ajouter les blancs montés en les incorporant rapidement ;
- Répartir l'appareil dans le moule ;
- Enfourner 25 à 30 minutes.

Les atouts santé

Je prends soin de moi

*Apports nutritionnels (pour 100g)

- . Protéines 13%
- . Lipides 9%
(Dont oméga 3)
- . Fibres 8%
- . Riche en Fer, Magnésium, Calcium

*En % des apports journaliers recommandés

Les atouts Planète

Je préserve les écosystèmes

- . Sans pesticides de synthèse : protection de la ressource en eau, de la vie du sol, de la biodiversité et des agrosystèmes ;
- . Pour améliorer le bilan carbone, choisir des producteurs locaux, acheter tous les ingrédients en vrac.

*Dans le cadre d'une alimentation durable et préventive, choisir des aliments issus de l'agriculture biologique ou produits sans pesticides de synthèse.

Pour la petite histoire ...

Le remplacement de la farine de blé par une purée de légumes secs permet de réaliser des gâteaux sans gluten. La fréquence recommandée par le PNNS₄ pour les légumes secs est de 2X/semaine. Ils sont riches en fibres, en minéraux et en antioxydants.

Le trempage long des légumes secs diminue le temps de cuisson, améliore la digestibilité et élimine l'acide phytique naturellement

