



Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

TEMPS DE PREPARATION: 30mn

GATEAU AUX NOISETTES ET AU MIEL

Calories (au 100g) : 310

Glucides (au 100g) : 25

Equivalent morceaux de sucre : 6

INGREDIENTS:

6 œufs
150 g de miel « Toutes Fleurs »
70 g de Farine
150g de Noisettes hachées
10 cl de crème fraîche épaisse
40 g de sucre semoule

METHODE :

Miel, noisette, sucre, que des bonnes choses pour charger (ou recharger) les « batteries » avant de faire du sport. Un concentré d'énergie instantané accompagné d'une délicieuse saveur qui vous invite à en reprendre !

Commencez par clarifier les œufs, puis mélangez les jaunes avec le miel dans un récipient à l'aide d'un fouet.

Ajoutez la farine tamisée, les noisettes pilées et le sucre semoule, puis mélangez énergiquement afin que la préparation soit lisse et homogène.

Complétez cet appareil avec la crème fraîche, puis mélangez.

Montez les blancs en neige à l'aide d'un batteur jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.

Incorporez-les délicatement avec une spatule en bois à la préparation précédente.

Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6) pendant 10 mn.

Beurrez et farinez un moule à manqué ou à génoise (Voir la rubrique « Conseils » puis « Démouler un gâteau »), puis versez-y toute la préparation.

Laissez cuire pendant 30 mn environ (Voir la rubrique « Conseils » puis « Cuisson »).

Après refroidissement, démoulez délicatement sur un plat à servir.

Il ne vous reste plus qu'à vous couper une part de ce délicieux gâteau et à mettre vos baskets ! Attention, protégez-le, car il n'est pas dit qu'à votre retour il vous en reste encore, ou alors, simplement des miettes !