



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

---

## GÂTEAU « NORMAND »

**TEMPS DE PREPARATION: 25 mn**

**CALORIES AU 100 g : 100**

**CALORIES PAR PART : 240 (6 parts)**

### **INGREDIENTS:**

80 g de farine  
3 œufs  
1,5 dl de lait  
5 pommes  
1 sachet de levure chimique  
2 cuillères à soupe d'huile  
30 g de miel  
1 cuillère à soupe de calvados

### **METHODE :**

Cette recette diététique n'a qu'un but, associer plaisir du goût et basses calories. Elle est sans édulcorant. La Normandie, paradis des pommes, est à l'honneur ici et se préoccupe de votre silhouette !

Commencez par éplucher les pommes, retirez les pépins puis coupez-les en lamelles.  
Clarifiez les œufs afin de séparer les jaunes des blancs.  
Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le miel, l'huile, le lait et le calvados.  
Ajoutez la farine tamisée avec la levure chimique, puis mélangez le tout.  
Poursuivez en montant les blancs en neige, que vous incorporerez à la préparation précédente.  
Il ne vous reste plus qu'à ajouter vos lamelles de pommes, puis à mélanger délicatement.  
Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6) pendant 10 mn.  
Versez dans un plat à gâteau assez haut, puis enfournez dans le four chaud.  
Laissez cuire pendant 30 à 35 mn environ

Peu calorique, ce dessert simple et savoureux saura vous ravir ainsi que tous vos amis.  
Vous apprécierez de déguster ce merveilleux gâteau autour d'un café, sans pour autant vous soucier de la « balance ».