



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

TEMPS DE PREPARATION: 30mn

MENDIANT

INGREDIENTS:

300 g de pain de campagne rassis
 40 cl de lait
 20 g de sucre vanillé
 120 g de sucre semoule
 40 g de raisins secs
 750 g de pommes
 5 cl de kirsch
 4 œufs
 60 g de beurre
 Cannelle
 Chapelure

Pour 100g
CALORIES : 178
VALEUR ENERGETIQUE : 30 g
Equivalent Sucre en morceaux : 5

METHODE :

Cette recette pourrait sans aucun doute faire partie des secrets bien gardés de nos grands-mères ! Mais il n'en demeure pas moins que sa valeur énergétique est excellente pour les sportifs, alors ne vous privez pas avant de mettre vos baskets.

Commencez par éplucher les pommes. Coupez-les en dés. Faites chauffer le lait autour des 50°C (entre tiède et chaud), ajoutez le sucre vanillé ainsi que le sucre semoule pour les faire fondre, puis versez le tout sur le pain rassis préalablement émietté.

Laissez la mie absorber tout le lait, puis ajoutez les raisins secs et le kirsch. Mélangez le tout.

Clarifiez les œufs afin de séparer les jaunes et les blancs. Ajoutez les jaunes et les morceaux de pommes à la préparation précédente puis mélangez l'ensemble à l'aide d'une cuillère en bois.

Montez les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique en ajoutant un peu de sucre en poudre pour les raffermir, puis incorporez-les délicatement à la préparation.

Préchauffez votre four à 210°C (Thermostat 7) pendant 10 mn.

Versez le tout dans un moule à manqué préalablement beurré et fariné (Voir la rubrique « conseils » puis « Démoulage d'un gâteau », dans lequel vous aurez disposé une fine couche de chapelure et quelques pincées de cannelle en poudre.

Avant de mettre au four, dispersez de la chapelure sur le dessus et quelques noisettes de beurre.

Laissez cuire pendant 1H environ (Voir la rubrique « Conseils » puis « Cuisson »)

Laissez tiédir puis démoulez sur un plat pour le couper. Enveloppé par portions dans du papier aluminium, c'est très facile à transporter dans le sac à dos.

Vous m'en direz des nouvelles ! Lorsqu'au détour d'une route de campagne, en pleine nature, on s'octroie le plein d'énergie avant de repartir, c'est vraiment divin et véritablement reconstituant !