

RECETTE

MOELLEUX AUX POMMES

Famille Recette

Pâtisseries

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Pommes	FRU					2
2	Œufs	VPO					2
3	Beurre	MG	30				
4	Sucre en Poudre	PS	140				
5	Sucre Glace	PS			2		
6	Lait	PLF		150			
7	Farine	FEC	140				
8	Sachet de Levure Chimique	Assais.					1
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Eplucher, épépiner et détailler en fines lamelles les pommes. Faire fondre le beurre sur feu doux. Préchauffer le four th 6 (180°) Dans 1 saladier, fouetter les œufs avec le sucre. Incorporer le lait, le beurre fondu, puis la farine tamisée en pluie. Ajouter la levure, puis incorporer les pommes. Bien mélanger l'ensemble. Verser dans 1 moule à manquer beurré. Enfourner 30 mns. A la sortie du four, saupoudrer de sucre glace. Laisser tiédir avant de servir.

Coup de Patte du Chef

On peut remplacer les pommes par des poires, ou des bananes, ou ananas en morceaux

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.