

🍴 recette sucrée 🍴

## GÂTEAU LÉGER AUX PRUNES ET À L'AMANDE

⌚ 20 minutes

🕒 30 minutes

🍴 8 personnes

### Ingredients

15 à 20 prunes noires  
2 oeufs  
50 g de farine de riz complet + 25 g d'arrow-root  
(ou 75 g de farine de votre choix)  
75 g de poudre d'amande  
70 g de margarine  
20 ml d'huile de noisette (ou de coco)  
70 g de sucre de bouleau  
(ou 100 g de sucre de votre choix)  
5 g de sucre vanillé  
1/2 sachet de poudre à lever  
3 à 4 poignées d'amandes effilées

### Préparation

Avant de commencer, sortir la margarine du frigo et la laisser ramollir à température ambiante.

Laver, essuyer puis dénoyauter les prunes. Les couper ensuite délicatement en 4.

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Réserver les blancs pour la fin de la préparation.

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot, réunir les jaunes d'oeufs et les sucres. Fouetter vivement, jusqu'à obtenir un mélange mousseux et éclairci. Ajouter ensuite la farine, l'arrow-root et la poudre à lever. Bien mélanger pour obtenir une texture homogène.

Introduire ensuite la poudre d'amande, puis la margarine ramollie et l'huile. Mélanger de nouveau. Ajouter enfin les quartiers de prunes et mélanger soigneusement. Réserver.

Récupérer les blancs d'oeufs et les monter en neige. A l'aide d'une maryse, incorporer soigneusement les blancs d'oeufs montés en neige au reste de la préparation.

Verser le tout dans un moule en silicone ou dans un plat à gratin préalablement huilé. Saupoudrer d'amandes effilées et enfourner pour 30 minutes (le gâteau doit être joliment doré).

Laisser ensuite refroidir avant de démouler. Bonne dégustation !



### Notre

LA SAISON DES PRUNES S'ÉTEND DE MI-AOÛT À OCTOBRE. C'EST EN SEPTEMBRE QU'ELLE VIT SA PLEINE SAISON. LA PRUNE A PLUSIEURS AVANTAGES : ELLE EST PEU CALORIQUE ET EST SURTOUT TRÈS DÉSALTÉRANTE. CUITE AU FOUR, ELLE LIBÈRE DE DÉLICIEUSES SAVEURS QUI EN FONT UN INGRÉDIENT IDÉAL POUR RÉALISER DES DESSERTS FRUITÉS.