

LE CAKE POMME-CANNELLE.

Six ingrédients, un saladier, une cuillère en bois : on mélange tout, on verse, on enfourne. Un cake bien moelleux au bout, qui se mange à la fourchette ou à la petite cuillère, et une odeur de cannelle dans toute la résidence. Pas une pincée de sucre : la purée de pommes fait tout. Pendant que ça cuit, on fait les mots du goût ou le loto des odeurs.

LE MATÉRIEL

Recette « Cake moelleux pomme-cannelle sans gluten » (base Néogourmets, 8 parts) : 270 g de purée de pommes sans sucres ajoutés, 2-3 œufs, 100 g de poudre d'amandes, 80 g de farine de riz, 1 c. café de cannelle, ½ sachet de poudre à lever, pommes en dés pour la décoration. Un four à 175 °C, un moule à cake, un saladier, une cuillère en bois, une balance, un couteau pour vérifier la cuisson. Pour 10 personnes, doubler et faire deux cakes.

ADAPTATIONS ET SÉCURITÉ

Œufs et amande : vérifier avec l'équipe. Sans gluten, sans lait. Texture moelleuse et humide, sans morceau dur ; les dés de pomme sur le dessus peuvent être remplacés par de la purée de pommes étalée pour une version encore plus tendre. Variante, même base : « Banana bread sans sucres ajoutés » : 4 bananes bien mûres (en garder 1 pour la déco), 2 œufs, 50 g de beurre fondu, 100 g de farine de riz complète, 50 g de poudre d'amandes, 40 g de fécule de maïs, 40 g de flocons d'avoine sans gluten mixés, 1 sachet de levure, 1 c. soupe de fromage blanc, 50 g de chocolat sans sucres ajoutés ; 35-40 min à 175 °C. Recettes de l'application Recettes Néogourmets, reprises telles quelles.

LE DÉROULÉ

5 min

On sent la cannelle, on goûte la purée de pommes. « C'est ça, notre sucre. » Pas autre chose dans le cake.

10 min

On mélange tout. Mélangez tous les ingrédients. Chacun ajoute le sien, on se passe la cuillère : la purée, les œufs, l'amande, la farine, la cannelle, la levure.

5 min

On verse et on décore. Versez dans un moule à cake. Disposez les dés de pomme sur le dessus.

30 min

Au four à 175 °C, enfournez 30 min. Vérifiez la cuisson avec un couteau. Pendant ce temps : les mots du goût (atelier 1, page 2) ou le loto des odeurs (atelier 4). L'odeur fait partie de l'atelier.

10 min

On goûte tiède, une tranche chacun, à la fourchette ou à la petite cuillère. Le reste se garde pour le goûter du lendemain.

Ce qu'on ne dit jamais. Aucune allégation de santé, aucun conseil sur un régime. À « c'est bon pour le diabète ? », une seule réponse : « Nous ne sommes pas médecins. La composition est sur l'étiquette, et l'équipe de la résidence connaît chaque personne mieux que nous. »

Atelier offert par Néogourmets, chocolaterie et biscuiterie bio de Saint-Cyr-sur-Loire, sans sucres ajoutés (contient des sucres naturellement présents). Animé par nous sur demande, ou par votre équipe avec cette fiche. Les six ateliers et les supports sont sur [praticiens.neogourmets.com/](https://praticiens.neogourmets.com/#residences)
#residences • david@neogourmets.com • 02 47 73 25 46