

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

GÂTEAU MOELLEUX POMME CANNELLE



Gourmandise fruitée pour des os solides

Les + nutrition gourmande

- Fromage blanc : riche en calcium, il contribue à la solidité des os.
- Lait en poudre enrichi : source concentrée de vitamine D, essentielle à l'absorption du calcium.
- Huile de colza : apporte des oméga-3 favorables à la santé osseuse.
- Pommes et cannelle : gourmandes, riches en antioxydants et sans excès de sucre.

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 6 €
- Temps de préparation : 15 minutes
- Repos au frais : 20 -30 minutes

Ingrédients (6 à 8 parts)

- 2 œufs
- 200 g de fromage blanc
- 50 g d'huile de colza
- 2 pommes
- 140 g de farine
- 80 g de sucre complet
- 3 c. à soupe de lait écrémé en poudre enrichi en vitamine D
- 1 sachet de levure chimique
- 3 pincées de cannelle

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C.

Fouetter les œufs avec le lait en poudre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange moussueux.

Ajouter le fromage blanc, l'huile, la cannelle. Mélanger.

Incorporer la farine et la levure.

Éplucher et couper les pommes en petits dés ou en lamelles.

Verser la pâte dans un moule chemisé. Répartir les morceaux de pomme sur le dessus (ou les intégrer à la pâte selon la texture souhaitée).

Enfourner 25 à 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré et la lame d'un couteau ressorte sèche.

Laisser tiédir avant de démouler.

À noter :

Si vous ne trouvez pas de lait en poudre enrichi en vitamine D, l'ajout de lait écrémé en poudre classique reste très intéressant. Il augmente naturellement la teneur en calcium et en protéines de la recette, deux éléments clés pour préserver la santé osseuse, notamment avec l'âge.

Astuce pour varier les saveurs

Remplacez les pommes par des poires, des prunes ou des abricots selon la saison.

Vous pouvez aussi incorporer une poignée de noix concassées pour plus de texture et de minéraux.