



GÂTEAU SPORT

INGRÉDIENTS :

- 300 G DE FARINE BLANCHE OU 200G DE FARINE BLANCHE + 100G FARINE COMPLÈTE OU 200G FARINE BLANCHE + 100G FARINE CHÂTAIGNE
- 400 ML DE LAIT 1/2 ÉCRÉMÉ STÉRILISÉ UHT
- 150G DE MIEL
- 20G D'ABRICOTS SÉCHÉS, DÉNOYAUTÉS, NON SOUFRÉS SI POSSIBLE
- 20G DE FIGUES SÉCHÉES
- 20G DE PRUNEAUX
- 60G DE RAISINS SECS
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE COMBINÉE (MÉLANGE D'HUILES)
- 1 SACHET DE LEVURE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'AMANDE EN POUDRE.

MÉLANGER L'ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS, HUILER LE MOULE (À CAKE OU AUTRE), CUIRE À FOUR CHAUD (TH.6, 180°C) PENDANT 40 MINUTES ENVIRON (POUR VÉRIFIER LA CUISSON, PLANTER UN COUTEAU AU CENTRE DU GÂTEAU ÉNERGÉTIQUE DU SPORT, S'IL EST CUIT, IL DOIT RESSORTIR PROPRE).

**LAISSEZ REFROIDIR AVANT DE DÉCOUPER ET DE SAVOURER !
PRÉSERVEZ-LE DANS UN TORCHON OU DANS UN FILM ALIMENTAIRE OU EMBALLEZ SOUS VIDE POUR LE CONSERVER ENVIRON 1 À 2 SEMAINES. IL PEUT COMME TOUT GÂTEAU SPORT ÉGALEMENT ÊTRE CONGELÉ !**

****ASTUCE POUR ÉVITER QUE LES FRUITS TOMBENT DANS LE GÂTEAU SPORT : METTRE 1/3 DE LA PÂTE AU FOND DU MOULE SANS FRUITS, PUIS PARSEMER AVEC 1/3 DE FRUITS, RÉPÉTER 3 FOIS L'OPÉRATION.***