

# GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES ET AUX CHÂTAIGNES (POUR 6 PORTIONS)



## LES INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 100 g de beurre
- 1 pomme coupée en petits dés
- 10 châtaignes cuites, écrasées en purée
- 120 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- Sucre (selon l'âge) :
  - Enfants de moins de 3 ans : aucun sucre ajouté
  - Enfants de plus de 3 ans et adultes : possibilité d'ajouter 60 g de sucre (idéalement du sucre complet)



## LES CONSEILS DE JULIE

- Absence de sucre avant 3 ans : pourquoi ?

Avant 3 ans, les recommandations nutritionnelles insistent sur la réduction maximale du sucre ajouté :

- pour éviter l'accoutumance précoce au goût sucré,
- pour protéger la santé dentaire,
- pour prévenir les risques de surpoids ultérieurs.

La douceur naturelle de la pomme et de la châtaigne suffit largement. Pour les plus grands le sucre complet apporte en plus des minéraux (calcium, fer, magnésium).



## LE PLUS DE LA RECETTE

- Les châtaignes sont intéressantes pour les enfants car riches en fibres, naturellement douces, source d'énergie grâce à leurs glucides complexes. Elles sont un apport en vitamines B, en magnésium et en potassium.



## LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Faire fondre le beurre puis le laisser tiédir.
- Dans un saladier, fouetter les œufs (et le sucre si utilisé).
- Ajouter le beurre fondu.
- Incorporer la farine et la levure, mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter la purée de châtaignes et bien l'incorporer.
- Déposer les dés de pomme dans la pâte et répartir uniformément.
- Verser dans un moule beurré ou dans des petits moules à cake ou à muffin.
- Cuire 25 à 30 minutes selon l'épaisseur du gâteau (la lame du couteau doit ressortir propre).
- Laisser tiédir avant de démouler