

Gâteau au citron santé



Léger, moelleux et juste assez sucré, ce gâteau au citron protéiné est une option tout indiquée par nos nutritionnistes. Il est nutritif, tout en étant parfait pour combler une envie de dessert. Riche en protéines grâce aux blancs d'œufs et au yogourt grec, il s'intègre facilement à une collation soutenante ou à un déjeuner équilibré.

Vous aimez cette recette ? Essayez aussi notre [gâteau déjeuner protéiné](#) pour varier les plaisirs.

Préparation 15 min

Cuisson 50 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 5

Glucides 23

Fibres 1

Protéines 6

Sodium 200

Ingrédients

- 430 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

- 180 ml (¾ tasse) de yogourt Grec nature 2% m.g.
- 3 blancs d'œufs (90 ml / 6 c. à soupe)
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- Le zeste de 1 citron
- 60 ml (¼ tasse) de beurre non salé, ramolli
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille (*facultatif*)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Graisser un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) ou le tapisser de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
3. Dans un grand bol, battre le beurre avec le sirop d'érable jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Ajouter les blancs d'œufs, le yogourt Grec, le jus de citron, le zeste et la vanille. Bien mélanger.
4. Incorporer les ingrédients secs. Remuer juste assez pour obtenir une pâte homogène.
5. Verser la pâte dans le moule préparé. Lisser le dessus avec une spatule.
6. Cuire au four 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
7. Laisser refroidir dans le moule 10 minutes, puis démouler et transférer sur une grille.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Une fois tranché, se congèle jusqu'à 3 mois.



Gabriela Bonilla-Gauthier
Conseillère en nutrition