

Gâteau moelleux aux cerises et amandes



Voici un dessert réconfortant qui met en valeur toute la fraîcheur des cerises d'été. Avec sa texture moelleuse, sa touche d'amande et son parfum délicat de citron, ce gâteau aux cerises a tout pour plaire. Sa combinaison de fibres, de protéines et de bons gras en fait une option plus soutenante qu'un gâteau traditionnel, sans compromis sur le goût. Pour encore plus d'idées gourmandes et équilibrées, consultez notre [Top 10 des desserts santé de nos nutritionnistes](#).

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 17

Glucides 15

Fibres 3

Protéines 7

Sodium 50

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 60 ml (¼ tasse) de margarine

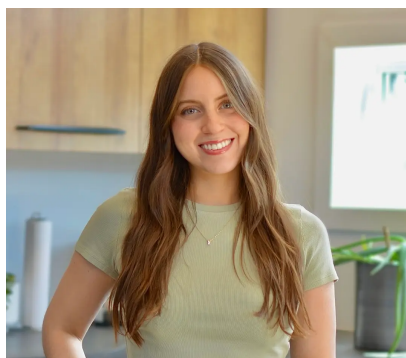
- 500 ml (2 tasses) de farine d'amande
- Le zeste de 1 citron (15 ml / 1 c. à soupe)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 oeuf entier
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait d'amande
- 250 ml (1 tasse) de cerises fraîches, dénoyautées et coupées en deux
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine d'amande
- 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes naturelles émincées

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) ou un moule à pain de papier parchemin.
2. Dans un petit bol, mélanger les graines de lin moulues et l'eau, puis laisser reposer 5 minutes pour que le mélange épaississe.
3. Dans un grand bol, battre la margarine et le sucre blanc ensemble jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
4. Incorporer au mélange précédent le liant de lin, l'œuf entier, l'extrait d'amande et le zeste de citron, puis bien fouetter le tout.
5. Ajouter la farine d'amande et la poudre à pâte, puis remuer délicatement à la spatule jusqu'à ce que la pâte soit bien combinée.
6. Incorporer délicatement les cerises à la préparation.
7. Verser la pâte uniformément dans le moule, puis garnir la surface avec les amandes.
8. Cuire au four 40 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre, puis laisser tiédir avant de démouler et de couper en portions.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Martina-Grace De Bonis – Nutritionniste Diététiste à Lévis
Nutritionniste - Diététiste à Lévis