

GATEAU IG BAS A L'ANANAS

sans gluten

20 gr de sucre roux
1 ananas bien mûr
3 gros oeufs
50 gr de xylitol
100 gr de poudre d'amandes
50 gr de son d'avoine
1 sachet de levure chimique
60 gr de crème allégée



Faire chauffer le four ç 180° th 6 chaleur statique

éplucher l'ananas, et le couper en tranches fines
mettre 20 gr de sucre roux au fond d'un plat à manquer qui pourra être chauffé sur le gaz, disposer les tranches d'ananas sur le sucre et poser sur le gaz, laisser cuire et caraméliser 10 mn à feu moyen

Pendant ce temps, séparer les blancs des jaunes, mettre les blancs dans le bol très propre et très sec avec le fouet et programmer 4 mn 37° vit 3.5 qu bout de 3 mn, verser doucement le xylitol en pluie et à la sonnerie réserver dans un petit saladier

Mettre le reste de l'ananas en morceaux dans le bol et programmer 4 sec vit 4
Ajouter les jaunes, la poudre d'amandes le son d'avoine le sachet de levure chimique et la crème allégée, mélanger 10 sec, sens inverse vit 4
mélanger délicatement avec les blancs afin c'obtenir une pâte mousseuse

Verser dans le moule par-dessus les tranches d'ananas caramélisées et enfourner 35 mn
laisser refroidir un peu pour démouler et déguster