

# N°4 : Moelleux aux pommes



## Les ingrédients

Pour 10 carrés individuels ou un moule rond diamètre 26cm

4 pommes bio  
2 oeufs plein air ou bio  
80g de sucre complet Muscovado (ou 120g de sucre roux cassonade)  
80g de yaourt nature au lait entier  
40g d'huile d'olive bio (ou tournesol)  
120g de farine de blé complète  
1/2 sachet de levure chimique  
1/2 gousse de vanille grattée  
Des noisettes entières et noix de Pécan



## Le procédé

Peler et épépiner les pommes, les couper en cube puis les faire revenir dans une poêle anti-adhésive avec une noix de beurre et un peu d'eau. Faire compoter et réserver.

Préchauffer votre four à 170°C.

A l'aide d'un robot muni du fouet, foisonner les oeufs entiers avec le sucre et la vanille, puis à très basse vitesse ajouter le yaourt et l'huile. A l'aide d'une maryse incorporer la farine et la levure.

Graisser vos moules avec un peu de beurre fondu, si ceux-ci ont tendance à coller, fariner également. Mettre la moitié de la pâte dans les moules, puis les pommes, puis compléter avec la pâte restante. Couvrir avec des noisettes concassées et les noix de Pécan. Pour un résultat plus gourmand saupoudrer de sucre complet ou de cassonade.

Cuire au four environ 15 minutes à 170°C, laisser tiédir, démouler et déguster. Idéal pour un goûter sain et équilibré !

## Conseils

Pour retirer la peau des noisettes les passer au four à 200°C environ 10min, laisser refroidir et les frotter dans les mains.