

## MOELLEUX AUX AMANDES PALÉO

La farine de base est la même que pour les gaufres paléo (voir la fiche recette correspondante). Les proportions amande/manioc peuvent varier comme vous le verrez ci-dessous. C'est un dessert sain qui est aussi presque un repas complet (protéines, lipides, des glucides à IG bas, des fibres, des minéraux...). Il y a bien d'autres recettes de desserts, que vous pourrez trouver sur ce site et en magasin notamment dans les livres *Simple comme Paléo*, *Manger Paléo* ou *L'assiette Paléo*, aux éditions Thierry Souccar.



### Ingrédients pour un moelleux aux amandes :

- 280 g de poudre d'amande
- 50 g de farine de manioc
- 6 œufs
- 100g d'huile de coco (ou de beurre de préférence clarifié)
- 3 cuillères à soupe de miel liquide (ou fondu) ou 180g de sucre de coco
- 1 sachet de poudre à lever (env. 10g)
- 1 pincée de sel facultative
- on peut garnir d'amandes effilées sur le dessus. Ici, on a préféré un sirop de miel et citron)

Battez les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange bien mousseux. Ajoutez la poudre d'amande, la farine de manioc et la poudre à lever.

Faites fondre le beurre ou l'huile de coco et ajoutez au mélange. Faites cuire au four à 175°C pendant 90 minutes.

Vous pouvez décliner cette recette en allégeant la farine (2/3 amande, 1/3 manioc), en battant les blancs des œufs en neige, en remplaçant le beurre ou l'huile par du chocolat (gardez une cuillère à soupe d'huile de coco) et en ajoutant des fruits par exemple...



Mon gâteau d'anniversaire, préparé par ma fille Alice, avec des poires entières dont le trognon a été remplacé par du chocolat !