



Génoise aux poires et à l'érable

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 8
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

Poires à l'érable :

- 15 ml (1 c. à soupe) de margarine végétale
- 4 à 5 poires, pelées et tranchées en fines lamelles
- 210 g (2/3 tasse) de sirop d'érable

Génoise :

- 120 g (3/4 tasse + 2 c. à soupe) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel de mer
- 4 oeufs larges (environ 220 g)
- 90g (3/4 tasse) de sucre d'érable



Cette génoise est une véritable douceur pour le palais. Le goût délicat des poires marié au sirop d'érable ne laissera personne indifférent!

PRÉPARATION

1. Huiler un moule à charnière de 23 cm (9 po) et enfariner également les côtés.
2. Dans une casserole, faire revenir à feu doux les poires dans la margarine végétale, environ trois à quatre minutes. Ajouter ensuite le sirop d'érable, porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le sirop adhère légèrement au fond de la casserole (environ 15 minutes). Le surplus d'eau se sera évaporé et le sirop aura caramélisé. Répartir uniformément dans le fond du moule.
3. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
4. Dans un bol, mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
5. Dans un autre bol, battre les oeufs à la vitesse maximale du batteur électrique (environ une minute). Ajouter graduellement
6. le sucre d'érable et continuer de battre pour obtenir un mélange crémeux et onctueux (environ trois minutes).
7. Tamiser le mélange de farine au-dessus du mélange des oeufs et incorporer ensuite la farine en pliant délicatement à l'aide d'une spatule.
8. Verser le mélange dans le moule et cuire sur la grille centrale du four, environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
9. Retourner le gâteau, sans le démouler et le laisser refroidir complètement (environ 45 minutes). Démouler le gâteau et le déposer dans une assiette de service.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	240 Calories
Lipides: 3,5 g	5 %
Saturés 1 g	
Trans 0,1 g	6 %
Polyinsaturés: 0,7 g	
Oméga-6: 0,4 g	
Oméga-3: 0,2 g	
Monoinsaturés: 1,5 g	
Cholestérol: 100 mg	
Sodium: 125 mg	5 %
Glucides: 50 g	17 %
Fibres: 3 g	12 %
Sucres: 31 g	
Protéines: 4 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	6 %
Calcium	8 %
Fer	10 %
Manganèse	50 %
Riboflavine	40 %
Vitamine B12	30 %