PRÉPARATION : 30 MINUTES | CUISSON : 40 MINUTES | 12 PORTIONS

Gâteau renversé poires, gingembre et citron

INGRÉDIENTS

Sirop

3 tranches de gingembre frais

½ tasse de sucre

2 c. à soupe de jus de citron

2 c. à soupe d'eau

Gâteau

1 boîte (796 ml) de poires en moitiés, dans du jus, égouttées et tranchées

1 ⅓ tasse de farine tout usage

1 c. à thé de crème de tartre

½ c. à thé de bicarbonate de soude

½ tasse de beurre non salé, ramolli

½ tasse de sucre

2 œufs

1 c. à thé de vanille

1 c. à soupe de zeste de citron

1 c. à soupe de gingembre frais râpé

½ tasse de lait

Valeur nutritive

PAR PORTION :
1/12 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
2 éq. féculent + 1 éq. fruit

Calories	**234 Kcal**
Protéines	**3 g**
Glucides	**35 g**
Fibres	**1 g**
Lipides	**9 g**
Gras saturés	**6 g**
Cholestérol	**54 mg**
Sodium	**72 mg**
Potassium	**132 mg**
Phosphore	**47 mg**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans une tasse à mesurer en pyrex (ou un bol allant au four à micro-ondes), écraser les tranches de gingembre à l'aide du manche d'une cuillère en bois (pour en faire ressortir le parfum). Ajouter le sucre, le jus de citron et l'eau. Chauffer au four à micro-ondes environ 2 minutes. Remuer pour dissoudre le sucre. Poursuivre la cuisson si le sucre n'est pas complètement dissous. Retirer le gingembre. Verser dans un moule à gâteau de 9 po. Ajouter les tranches de poires. Réserver.
3. Dans un bol, mélanger la farine, la crème de tartre et le bicarbonate de soude. Réserver.
4. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange pâlisse. Ajouter les œufs et continuer à battre pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et homogène. Incorporer la vanille, le zeste de citron et le gingembre.
5. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait.
6. Verser la pâte sur les poires et l'étaler délicatement pour bien les recouvrir. Cuire au four pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser tiédir pendant 10 minutes.
7. Passer un couteau sur les pourtours du gâteau, puis déposer une grande assiette sur le moule. Retourner rapidement le moule en tenant fermement l'assiette. Démouler le gâteau.

Source: Osez les saveurs ! Hiver 2020 / 2021. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2020 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca

OSEZ LES SAVEURS!