

gateau de savoie leger

Dessert



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 167.125 Kcal

Charge glycémique par portion: 12.346

Les ingrédients

- 6.0 u Oeuf
- 100.0 gr Sucre
- 100.0 gr Farine de blé intégrale T150
- 1.0 u Sachet levure chimique

Etape 1:Casser les oeufs en separant les blancs des jaunes

Etape 2: Incorporer le sucre dans les jaunes et battre jusqu'a ce que le melange devienne mousseux et blanchisse.

Etape 3: Battre les blancs en neige ferme.

Etape 4: Incorporer la farine et la levure tamiser ensemble en petite plus dans les jaune d'oeufs

Etape 5: Incorporer les blanc en neige dans la preparation precedente. en soulevant la pate pour pas que les blanc ne redessende.

Etape 6 : allumer votre fous a 140° laisser cuire en surveillant que le gateau ne colore pas trop (si c le cas dessendre la temperature ou laisser la porte du fou legerement ouvert et prolonger la cuisson).30min a 45 min le gateau devrait etre pret, il est cuit quand la pointe du couteau n'acroche plus.

plus la gateau reste blanc meilleur il est.

bonne appetit.