



Cake léger aux poires et cardamome, sans lait

150 g de farine d'épeautre
70 g de sucanat ou rapurda
3 oeufs
3 cuillers à soupe d'huile
1 cuiller à café de levure chimique
3 belles poires mûres
1 cuiller à soupe de cardamome en poudre
quelques gousses de cardamome verte écosées et écrasées au mortier

Battez les oeufs et le sucanat jusqu'à ce que le mélange double de volume.
Ajoutez la farine et la levure.
Puis l'huile et les cardamomes
Préchauffez le four à 180° (th.6).
Pelez les poires et coupez-les en lamelles.
Ajoutez les à la préparation.
Remplissez un moule à cake ou ici des moules individuels.
Enfournez pour 25 à 40 minutes.
Attendez 5 minutes avant de démouler.