

Biscuit au thé matcha & sa compote de cerises confites

Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min
Haut et bas : maxi
Inversion : 10 min

CUISSON COMBINÉE

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

Utilisez la grande cocotte*

+ grille + plat à tarte en porcelaine

- 3 œufs
- 90 g de sucre
- 70 g + 15 g de farine
- 8 g de thé matcha ou cacao
- 20 g + 15 g de beurre
- 400 g de cerises
- 30 g de cassonade
- 1 g d'agar-agar
- 50 g d'eau
- 10 g d'amandes effilées grillées

* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 à 6 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 15 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	945,4 kJ / 224,8 kcal	11,2 %
Protéines	4,8 g	9,6 %
Lipides	7,2 g	10,3 %
Glucides	33,9 g	13 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Beurrez le plat à tarte avec les 15 g de beurre ramolli, utilisez un pinceau du bas vers le haut pour les bords du plat. Farinez-le avec 15 g de farine et retirez l'excédent en retournant le plat. Mettez le plat au réfrigérateur.
- 2 Équeutez les cerises, coupez-les en deux et retirez le noyau. Déposez les demi-cerises dans la cocotte, ajoutez la cassonade, l'eau, l'agar-agar; mélangez.
- 3 Battez les œufs et le sucre pendant 15 minutes au fouet électrique ou au robot puis ajoutez la farine et le thé. Mélangez très délicatement à l'aide d'une maryse pour ne pas faire retomber la consistance et terminez par 20 g de beurre fondu.
- 4 Sortez le plat à tarte du réfrigérateur posez-le sur la grille position haute sur les cerises et versez la pâte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 5 Au terme de la cuisson, démoulez la génoise sur un plat. Étalez les cerises sur le gâteau de façon uniforme et ajoutez le jus de cuisson sur les cerises. Terminez en saupoudrant d'amandes effilées.

Note du chef : une recette combinée 2 en 1 "coup de cœur" qui ose cuire en même temps et dans la même cocotte des fruits de saison et un biscuit aux saveurs du Japon : Itadakimas ! = *bon appétit ! (en japonais)*

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Antioxydants page 70

Vitamine C page 73

Les cerises sont des fruits très sucrés, il est conseillé d'en consommer l'équivalent d'une poignée pour une portion correspondant à un fruit. Le thé matcha apporte une dose supplémentaire d'antioxydants qui contribuent à la détox du printemps.