



L'AMANDIER Saveur de Provence !

Préparation : 20min

Cuisson : 40 min.

IG<30

Pour 6 personnes

3 œufs
80 g de mascarpone
150 g de poudre d'amandes blanches
30 g de sucre de coco
10 g de miel d'acacia
Zeste d'une orange
50 g d'amandes effilées

Préchauffez le four à 160° (chaleur tournante).

Dans un saladier, montez les œufs et le sucre de coco et le miel d'acacia.

Ajoutez la poudre d'amandes, le zeste de l'orange. Mélangez le tout.

Ajouter le mascarpone puis mélangez à nouveau.

Versez dans un moule beurré.

Parsemez d'amandes effilées.

Laissez cuire pendant 40 min.

L'info +

L'amande est riche en protéines végétales. Selon plusieurs études, elle réduirait l'apparition du diabète de type 2.

Son indice glycémique bat des records, il est de 15.

0 à 40 : élévation très lente.

40 à 60 : élévation modérée.

60 à 100 : élévation rapide.

Il est fortement préconisé de favoriser une alimentation à Index Glycémique bas, diabétique ou non !!

- *Il est important de privilégier une cuisson à basse température afin de conserver un index glycémique bas.*
- *Cette recette est aussi adaptée aux personnes intolérantes au gluten.*