

Des vers pour ...

SEM 21 du 18 au 23 MAI 2026



Mi-fraise

Mi-crumble mi moelleux, le mi-fraise vous ravira !

Ingrédients



Pour 1 gâteau (12 personnes)



Fraise

45 fraises (450g)



Œuf

1 œuf (50g)



Sucre

3/4 grand verre (165g)



Beurre

125g



Farine

1 + 1/2 grand verre (225g)



Sel

1 c. à café (1g)



Levure chimique

1 c. à café (4g)



Amande

3 c. à soupe d'amandes (30g)

En cuisine !

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Lavez les fraises et retirez la queue. Coupez-les en petits morceaux. Mélangez avec 1/3 du sucre dans un saladier. Réservez au frais.
3. Mélangez la farine avec les 2/3 du sucre, la levure chimique et le sel. Ajoutez les œufs battus au préalable.
4. Chauffez le beurre quelques secondes au micro-ondes ou dans une casserole pour le ramollir, sans le rendre liquide. Ajoutez à la pâte. Mélangez avec une spatule ou vos mains (pour ceux qui n'ont pas peur de mettre la main à la pâte) jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse.
5. Versez la moitié de la pâte dans un moule à gâteau préalablement beurré si nécessaire. Ajoutez la garniture aux fraises. Émiettez le reste de la pâte au dessus.
6. Concassez les amandes à l'aide d'un couteau (ou en les mettant dans un sachet et les écrasant à l'aide d'une cuillère à soupe). Ajoutez-les au dessus du gâteau.
7. Enfournez pendant 40 minutes à 190°C. C'est cuit lorsque le dessus est doré.

« Mes rêves sont à ma portée et je les réalise pas à pas. »

Appli I am

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr