

Recette Lammele

Jean-Thomas Kieffer (responsable pédagogique)

Ingrédients :

6 œufs

150 g de sucre en poudre

60 g de fécule

140 g de farine sans gluten : 140g de farine de châtaigne , millet jaune, ou de riz

Procéder :

1. séparer les jaunes des blancs d'œufs
2. battre les jaunes avec 100g de sucre jusqu'à obtenir une crème blanchâtre (le ruban)
3. battre les blancs en neige ferme puis rajouter 50 g de sucre tout en continuant à battre
4. mélanger délicatement les 2 préparations
5. mélanger la farine et la fécule, la tamiser et la rajouter doucement à la préparation pour obtenir une pâte légère
6. verser la pâte dans 2 moules de lammele préalablement bien beurrés et farinés
7. faire cuire 45 min à 180°. Piquer avec une lame de couteau pour vérifier la cuisson.
8. laisser refroidir avant de démouler

Astuces éco : Un achat en moins et j'équilibre mon budget...

Pour fabriquer son sucre glace il suffit de mixer 150 gr de sucre de canne avec une cuillère à soupe de fécule de pomme de terre ou de maïs.

Maison de la Nature du Ried et de l'Alsace centrale

A retrouver sur Facebook ou sur Youtube

Avec la participation de Jeff DUSART

