

Renversé à l'orange

durée totale **50 min.** 10 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1699 kJ / 406 kcal

Matières grasses: **22 g** Protéines: **7 g**
Glucides: **45 g**

INGRÉDIENTS

8 portions

2	pommes
80 g	de noix de pécan
3 càs	de miel
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1	orange (pour son zeste)
150 g	de farine de blé
70 g	de farine d'avoine
50 g	de sucre semoule
1 càc	de levure chimique
0,5 càc	de bicarbonate de soude
150 ml	de jus d'orange
50 g	de crème
90 ml	d'huile de colza
1	œuf

PRÉPARATION

Étape 1

2 pommes - **80 g** de noix de pécan - **3 càs** de miel - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1** orange (pour son zeste)
Préchauffer le four à 180 °C. Coupez les pommes en demi-lunes. Mélangez les noix de pécan avec le miel, la sauce soja et le zeste d'orange. Les disposer avec les pommes au fond d'un plat allant au four, recouvert de papier sulfurisé (d'environ 18 cm de diamètre).

Étape 2

150 g de farine de blé - **70 g** de farine d'avoine - **50 g** de sucre semoule - **1 càc** de levure chimique - **0,5 càc** de bicarbonate de soude - **150 ml** de jus d'orange - **50 g** de crème - **90 ml** d'huile de colza - **1** œuf
Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs et les ingrédients liquides dans un autre. Mélanger le tout et verser la pâte obtenue sur les fruits et les noix. Cuire au four pendant 35 à 40 minutes (jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre) à 180 °C.

Étape 3

Refroidir le gâteau sur une grille, puis retirer les parois du moule et transférer le gâteau dans une assiette, à l'envers. Décoller délicatement le papier sulfurisé du fond du plat de cuisson.