

# Gâteau aux pommes sans gluten ni lactose

Après un petit break, me revoilà avec une nouvelle recette de gâteau aux pommes sans gluten ni lactose. Gâteau qui sera parfait en dessert mais aussi au gouter, il est validé par mini bio c'est dire :).

2019 c'est la 11ème année de vie du blog Cuisine Saine, je vous [propose de répondre à un questionnaire](#) pour que je sache quelles sont vos attentes et problèmes autour de la cuisine "sans". J'ai des idées, mais autant connaitre vos attentes pour mieux y répondre. Et pour vous remercier de répondre au questionnaire, je tirerai au sort 3 personnes qui gagneront [ma formation la pâtisserie sans gluten ni lactose](#).

## 10 ans de blog, il est temps de faire un petit bilan !

C'est vrai qu'en 10 ans j'ai forcément évolué, changer ma façon de cuisiner. La base a toujours été sans gluten ni produits laitiers, mais j'ai expérimenté bien d'autres types d'alimentation (paléo, cru, vegan) pendant ces 10 années. J'ai perdu certains lecteurs, d'autres nouveaux sont arrivés. C'est clair que j'ai une tendance végétarienne maintenant, que je n'avais pas à mes débuts. En plus du côté santé de l'alimentation je m'interroge sur l'aspect environnemental également. Ce qu'on mange a un impact sur la planète, c'est pour cela que je mange bio, mais je pense qu'on peut aller plus loin dans la démarche. On en parlera ensemble si le sujet vous intéresse, dites-le-moi en commentaire.

En 10 ans j'ai écrit 7 livres de cuisine, ouvert la [marketplace Healthy Market](#) et lancer ma première [formation cuisine sans gluten en vidéo](#). Il y en a eu du mouvement et du travail en coulisse ! Un autre gros morceau a été la [chaîne YouTube Cuisine Saine](#) qui est aussi arrivée il y a 3 ans maintenant.

Alors aujourd'hui j'ai besoin de savoir ce que vous attendez pour la suite. Qu'est-ce qui vous manque, quels types de problèmes vous rencontrez encore, de quel tutoriels vous avez besoin pour avancer dans la cuisine « sans » au sens large.

Alors n'hésitez pas à [répondre au questionnaire pour me donner les nouvelles lignes directrices du blog](#) :) Vous verrez les questions sont ouvertes. Et comme je vous le disais en introduction, je ferai gagner ma formation « La pâtisserie sans gluten ni lait » à 3 personnes qui auront répondu par tirage au sort.

Et maintenant place à la recette du gâteau aux pommes sans gluten ni lactose !

## Recette du gâteau aux pommes sans gluten ni lactose

Vous verrez qu'il y a du lait de coco ainsi que du sucre de coco et de l'huile de coco dans la recette. Pas d'inquiétude on ne les sent presque pas à la dégustation. Ce gâteau aux pommes est très fondant vous m'en direz des nouvelles.

J'utilise mon [mix pâtisserie fait maison](#) pour cette recette.

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette bio

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 45 min

## Ingrédients

- 1 boîte de lait de coco
- 4 pommes
- 1 cuil. à soupe d'huile de coco
- 1 cuil. à soupe de sucre de coco
- 4 œufs
- 150 g de sucre de canne blond
- 200 g de [mix pâtisserie](#)
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- Huile d'olive et farine de riz pour le moule

1. La veille au soir déposez la boîte de lait de coco au réfrigérateur.
2. Épluchez deux pommes, coupez-les en cube. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pommes. Mélangez.
3. Saupoudrez de sucre de coco, et une fois le sucre fondu, réservez. Les pommes doivent être tendre mais pas en compote.
4. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
5. Dans un récipient battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le [mix pâtisserie](#), le sachet de poudre à lever et une bonne pincée de sel.
6. Ensuite ajoutez les pommes cuites et mélangez.
7. Huilez et farinez un moule à manquer. Versez la pâte dedans.
8. Épluchez les 2 autres pommes, coupez-les en lamelles et disposez les lamelles délicatement au-dessus de la pâte.
9. Enfournez pour 45 minutes.
10. Sortir du four et laissez refroidir avant de démouler.

## Le conseil de Karen

D'autres recettes avec les pommes ?

[Far breton aux pommes sans gluten ni lactose](#)

[Pommes au four sans sucre blanc](#)

[Gâteau aux pommes paléo](#)

[Crumble pomme noisette sans gluten ni lait](#)

[Tarte aux pommes à la vanille sans gluten ni lactose](#)