

BOURDALOUE A MA FACON

Pâte :

120 g farine (100 g riz complet / 20 g pois chiches) ~ 30 g okara (résidu de lait d'amandes) ~60 g margarine sans lactose ~65 g sucre glace ~ 20 g d'oeuf

On peut remplacer l'okara par de la poudre d'amandes, dans ce cas, passer à 30 g d'oeuf (un œuf faisant 50 g environ, le battre et le peser) .

Appareil :

50 g margarine sans lactose ~ 50 g sucre de bouleau ~ 50 g okara
1 œuf plus le reste de l'oeuf destiné à la pâte – délayer à la crème végétale selon que vous voulez un appareil plus ou moins « crème d'amandes »

Tu peux mettre des poires au sirop ou des poires fraîches bien mûres.

Cuisson 180 ° environ 40 minutes (varie selon chaque four).



Cilou