



# Ma Recette SANTÉ

*Financiers à la framboise*





# *Financiers à la framboise*

Aujourd'hui je souhaite mettre à l'honneur un fruit adoré de tous: la framboise.

Cette recette facile vous permettra de vous préparer rapidement de petites collation saine et gourmande tout l'année.

Le gros avantage de la framboise est que l'on peut l'utiliser en pâtisserie toute l'année puisqu'elle se trouve très facilement congelée.

Un autre avantage est qu'elle est très peu calorique avec 53kcal pour 100g et présente bien des atouts santé.



# *Les atouts santé de la framboise c'est quoi?*

## **C'EST SIMPLE**

La framboise contient de l'anthocyanine, un anti- oxydant, qui présente des qualités anti-inflammatoires qui aident à maintenir la santé du coeur. De plus, les framboises permettent la production d'acide nitrique qui améliore la circulation sanguine. Les framboises sont une excellente prévention contre les maladies coronariennes.

Les framboises sont également un allié dans le contrôle du diabète. En effet, les framboises ont un indice glycémique très bas (25) et ont de ce fait un impact très limité sur le taux de glucose dans le sang.

La framboise à également des vertus anti-inflammatoire avec leur anti-oxydant présent en grandes quantités. Cela permet notamment de calmer les douleurs liées à l'arthrose mais permet également de protéger le cartilage des personnes souffrant de cette pathologie.



## INGRÉDIENTS

- 100g de poudre d'amande
- 2 oeufs
- 50g de sucre complet
- 40g de purée d'amande
- 60mL de lait d'amande sans sucre ajouté
- 30g de farine T80
- 150g de framboises



## PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 190°C
- Mélangez ensemble à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère magique les œufs, le sucre complet, la purée d'amande et le lait d'amande.
- Ajoutez la poudre d'amande et la farine et mélangez de nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajoutez les framboises et mélangez délicatement.
- Remplissez les moules à financier.
- Enfournez pendant 20 minutes
- Laissez refroidir avant de déguster

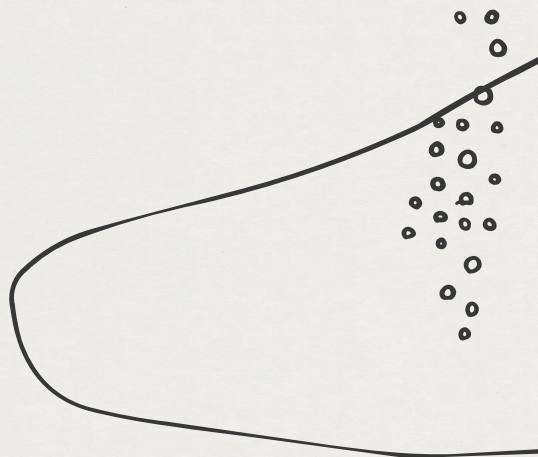




## *Le conseil de Laurianne:*

Vous pouvez utiliser des framboises fraîches ou surgelés pour cette recette vous permettant ainsi de pouvoir la réaliser toute l'année. En effet, les fruits surgelés ne perdent pas ou peu de leur intérêt nutritif.

Si vous n'avez pas de moule à financier vous pouvez utiliser un moule à muffin. Il vous faudra simplement adapter le temps de cuisson en fonction de la taille de vos moules.



**BONNE CUISINE !**

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!