

# BOWL CAKE CANADIEN



## Ingrédients (pour un bol)

- 1 oeuf
- 1 belle poire mûre (bio de préférence)
- 30 gr de noix de pécan (2/3 dans la pâte, 1/3 pour la décoration)
- 1 cuillère à soupe de compote de pomme (ou pomme poire)
- 40 gr de flocons d'avoine (si vous êtes intolérant au gluten, veillez à sélectionner des flocons d'avoine sans gluten)
- 5 gr de levure chimique (sans gluten pour les intolérants)
- 4 cuillères-à-soupe de yaourt (végétal ou non) (soit environ 1 pot de yaourt sojasun)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1/2 cuillère-à-soupe d'huile de coco pour le bol de cuisson

## Réalisation:

Etape préalable facultative: caramélisez les noix de pécan hâchées dans une poêle avec un peu de sucre

1. Hachez grossièrement les noix de pécan
2. Lavez la poire et épluchez-la si vous le souhaitez. Si vous avez le temps, coupez quelques jolies lamelles pour décorer votre bowl cake et coupez le reste en petits dés. Sinon, coupez toute la poire en petits dés et conservez-en 1/3 de côté.
3. Placez l'oeuf, la compote, les flocons d'avoine, la levure et le yaourt dans votre robot / blender et mixez une trentaine de secondes, jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène
4. Ajoutez désormais à la pâte les dés de poire ainsi que les noix de pécan (n'oubliez pas d'en garder un peu de côté) et mélangez délicatement
5. Tapissez l'intérieur du bol avec de l'huile de coco pour faciliter le démoulage
6. Versez la "pâte" ainsi obtenu dans le bol huilé et placez au micro-ondes pour environ 2 minutes 30 (pour un micro ondes 800 W). Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau: plantez-la dans le centre du bowl cake, si la lame ressort sèche, c'est bon! Sinon, remettez le bowl cake au micro-ondes 30 secondes supplémentaires.
7. Démoulez votre bowl cake dans une assiette. Décorez avec des lamelles de poire et les noix de pécan hachées. Recouvrez d'un filet de sirop d'érable. Dégustez chaud ou tiède!