

# GÂTEAU PROT'TATIN

Il est sans farine, sans graisse et sans sucre ajouté avec beaucoup de protéines et des pommes cuites façon "Tatin"

Publié le 9 décembre 2023

◆ **Recette cure** phase "Stabilisation" avec le "Triple Shake Protein ou le Be Refueled et le Daily BioBasics" de Lifeplus.

◆ **Protéines** : Environ **90 g de protéines pures** pour ce gâteau de 1,200 kg avec la recette "lait végétal" à diviser par le nombre de parts le plus approprié. Pour compléter votre besoin quotidien en protéines. Pour information, la cuisson n'altère en rien la valeur nutritionnelle des protéines.

## Un gâteau simple et rapide à la consistance d'une tarte tatin épaisse

On repart de la recette initiale du [gâteau protéiné](#) mais avec une simple modification, tout est différent.

La recette est réalisée pour l'exemple avec le lait d'amande, le triple Shake protéiné au chocolat, de la compote de pommes maison et des pommes. La cuisson est réalisée dans un All-Clad\* (alternative dans un four).

Le Triple Protein Shake ou le Be Refueled apporte un complément de protéines de qualité et la saveur principale. Il est irremplaçable dans cette recette.

Le Daily BioBasics participe à la structure finale grâce au Psyllium (*ou ispaghul*) et son apport en vitamines, même si certaines seront partiellement détruites par la cuisson. On peut opter pour remplacer le Daily par du Psyllium blond (environ 20 g).



## Ingrédients :

- ◆ **350 g de Skyr** (protéines pures = 33 g),
- ◆ **100 ml de lait d'amande ou épeautre** (protéines pures < 2 g),  
On peut remplacer le lait végétal par 100 ml de lait de vache (19 g de protéines), de brebis (5 g de protéines) ou de chèvre (5 g de protéines),
- ◆ **2 œufs moyens** (protéines pures = 13 g),
- ◆ **50 g de son d'avoine** (protéines pures = 8 g),
- ◆ **60 g de flocons d'avoine** (protéines pures = 8 g),
- ◆ **20 g de coco rapé** (protéines pures ≈ 1,2 g),
- ◆ **3 g de bicarbonate de soude** (protéines pures = 0 g),
- ◆ **1 C.à.C. de Cannelle** (protéines pures < 1 g),
- ◆ **1 dosette de 20 cc de Daily BioBasics**. La dosette est livrée avec le produit (pas de protéines),
- ◆ **1 dosette de 60 cc de Triple Shake protéiné chocolat vanille ou sans édulcorant** ou **Be Refueled chocolat, vanille**. La dosette est livrée avec le produit (protéines pures = 20 g),
- ◆ **150 g de compote consistante et naturellement sucrée** (protéines pures < 1 g),
- ◆ **10 gouttes de fleurs d'oranger**,
- ◆ **6 pommes moyennes X 150 g naturellement sucrées = environ 900 g** (protéines pures < 3 g).



## Préparation :

- ◆ Pelez 3 pommes que vous coupez en 16 quartiers et placez-les dans le moule.



- ◆ Cuire les pommes pendant 25 à 30 mn



- ◆ Pelez les 3 autres pommes et coupez-les en fines lamelles avec un économe, puis réservez-les.



- ◆ Mélanger le lait, le Skyr et les jaunes d'œufs avec un fouet.
- ◆ Incorporez les blancs d'œufs préalablement battus en neige.
- ◆ Mélangez à part le son d'avoine, le bicarbonate de soude, la Cannelle, le Daily BioBasics, le Triple Shake protéiné et le coco râpé.
- ◆ Une fois le mélange homogène : incorporez dans le mélange liquide et mélanger avec le fouet.



- ◆ Ajoutez la compote, la fleur d'oranger et les pommes coupées.



◆ Mettez dans le plat de cuisson du All-Clad à froid et mettre sur 270° pendant 15 mn puis 230 mn pendant 15 mn. Équivalence four (sous toute réserve) : Préchauffer à fond puis enfourner dans un plat rectangulaire ou selon vos envies (5 cm de hauteur minimum) pendant 20 mn à 230°.



Épaisseur du gâteau cuit

◆ Ouvrez le All-Clad ou sortir du four et laisser refroidir avant de démouler et couper. Dans cette version, il est coupé en 12 parts ; ce qui fait des parts avec 7,5 g de protéines pures.



◆ A déguster à température ambiante ou frais.

Bon appétit !

Publié par Joël ([joel@vieomieux.com](mailto:joel@vieomieux.com))

---

Références Produits Lifeplus :

- [Daily BioBasics FR \(réf. 9842\)](#)
- [Triple Shake Protein chocolat FR - 30 portions \(réf. 9932\)](#)
- [Triple Shake Protein vanille FR - 30 portions \(réf. 9933\)](#)
- [Triple Shake Protein vanille sans édulcorant FR - 30 portions \(réf. 9934\)](#)
- [Be Refueled chocolat - 30 portions \(réf. 4158\)](#)
- [Be Refueled vanille - 30 portions \(réf. 4156\)](#)

#### Alternatives :

On peut mettre 100g de son d'avoine et supprimer les flocons d'avoine mais on a testé les deux = Plus gonflé et plus moelleux avec son et flocons.

On n'est pas obligé d'ajouter des fruits. Le gâteau sera toujours moelleux si vous trouvez la température idéale pour votre four (pour ceux qui n'ont pas de All-Clad).

