



## Tamarillos pochés aux épices & gâteau délicat à l'eau de fleur d'oranger

### Dans mon panier gourmand :

{ Pour 4 petites tartelettes gâteaux à l'eau de fleur d'oranger }

Recette adaptée du livre "Gâteaux au yaourt, variations bio" de Cécile Mennetrier

1 oeuf

45 g de yaourt de soja { ou de lait entier }

20 g de sirop d'Agave

20 g d'huile d'olive

125 g de farine de riz semi-complet

1 petite càc de poudre à lever

1 pincée de bicarbonate de soude

1 càs d'eau de fleur d'oranger

1 pincée de vanille en poudre

{ Tamarillos pochés au miel et épices }

2 tamarillos

Le jus d'une orange

10 cl d'eau

3 càs de miel { ou sirop d'Agave }

2 étoiles de badiane

1 bâton de cannelle

### Ensuite, comment faire ?

- { Les tamarillos pochés aux épices douces }
- Laver et sécher les tamarillos, et les inciser à l'extrémité d'une petite croix.
- Les blanchir dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes à une minute.
- Retirer les tamarillos, les laisser refroidir et les peler.
- Préparer le sirop. Dans une casserole, faire bouillir l'eau, le jus d'orange, le miel, les étoiles de badiane, et le bâton de cannelle.
- Déposer délicatement les tamarillos dans le sirop à feu doux pendant 10 minutes.
- Les retourner régulièrement et délicatement afin de bien les enrober de leur sirop.
- Sortir les fruits du sirop et les déposer dans un petit plat.
- Faire réduire le sirop sur feu vif et en napper ensuite les fruits. Laisser refroidir.
- Ils peuvent se préparer la veille, ils n'en seront que plus parfumés.
- { Gâteau délicat à l'eau de fleur d'oranger }
- Préchauffer four à 175°C.
- Dans un saladier, battre les oeufs en omelette.
- Ajouter tous les ingrédients et mélanger pendant quelques minutes, de manière à obtenir une pâte homogène et lisse.
- Verser la pâte dans de petits moules à tartelettes et enfourner pendant 15 minutes environ.
- Surveiller la fin de la cuisson en piquant les gâteaux avec la lame d'un couteau ou un cure-dent.
- Laisser tiédir avant de démouler.
- Couper un tamarillo en deux dans le sens de la longueur.
- Déposer un gâteau sur une assiette. Poser un demi tamarillo et le napper de sirop épicé.