**GÂTEAU FRAICHEUR À L’ANANAS**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 1H00

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 2 Heures avant dégustation

**Ingrédients:**

700 g d’Ananas au sirop en boite

90 g de sucre en poudre

5 Œufs

2 Cuillères à soupe de Farine

2 Cuillères à soupe de Kirsch

15 Morceaux de Sucre

**Matériel :**

1 Moule à cake ou à charlotte

1 Mixer

**Préparation :**

Égouttez l’ananas et en garder le jus.

Mixez 500 g d’ananas en purée mais pas trop finement et placez le tout dans une casserole avec le sucre et un petit verre de jus.

Faites cuire à petits bouillons pendant 15 minutes.

Pendant ce temps coupez en petits dés le reste d’ananas puis incorporez le dans la casserole à la fin du temps de cuisson.

Réservez et laissez refroidir.

Dans un saladier battez les œufs avec la faine et le kirsch, incorporez cette préparation à l’ananas refroidi.

Préchauffez votre four à 190°.

Préparez le caramel avec le sucre en morceaux et un peu d’eau puis coulez-le dans le moule (fond et parois) de votre choix.

Enfournez au bain marie (dans un grand plat plus grand que votre moule contenant de l’eau à mi-hauteur) et laissez cuire 50 à 60 minutes suivant votre four.

À la sortie du four laissez tiédir puis démoulez sur un plat de service.

Placez au frais pendant 2heures minimum avant dégustation.

**Conseil :**

Cette recette se réalise mieux avec de l’ananas en boite, elle est plus simple et plus rapide. De plus vous serez certaine d’avoir de l’ananas bien mûr, parfumé et tendre.

Vous pouvez choisir le moule que vous souhaitez, c’est même très joli également dans un moule à savarin.

La cuisson au bain marie est indispensable, elle permet au gâteau de rester bien moelleux.

Respectez bien le temps de repos, il est aussi possible de le réaliser la veille pour le lendemain.

**Coté forme :**

Savoureux et rafraîchissant, l'ananas est avant tout une bonne source de vitamines :

**L’ananas** est fort bien pourvu en **vitamine C**. Une teneur d'autant plus intéressante qu'elle reste stable dans le temps, car elle est protégée de l'oxydation par l'écorce épaisse du fruit et par l'acidité du milieu. Une portion de 150 g en fournit 27 mg, soit plus du tiers de l'apport quotidien conseillé.

**La provitamine A** peut varier de 10 à 290 g/100 g dans ce fruit : plus la chaire de l'ananas est coloré, plus il y en a.

**- la vitamine E** s'associe très bien à la vitamine C pour jouer un rôle **anti-oxydant**.

L'apport énergétique de l'ananas est modéré : **52 kcal/100 g**, ce qui correspond à la moyenne des fruits (au même niveau que les pommes, prunes ou poires).

Attention toutefois, consommé en conserve, au sirop ou en jus, il est plus calorique car ces préparations sont additionnées de sucre.
L'ananas est par ailleurs bien fournit en **fibres**, bonnes pour le transit intestinal.

A savoir : dans l'ananas, si les sucres sont plus abondants dans la partie externe, sous l'écorce, les fibres sont, elles, concentrées dans la partie interne.

L'apport en **minéraux**de l'ananas est modérément abondant, mais très diversifié : **potassium, sodium, manganèse, phosphore**...

Enfin, l'ananas renferme une enzyme originale, la **broméline, qui facilite la digestion des protéines.**

De même, les **acides organiques**qu’il renferme (qui lui confèrent une saveur acidulée), facilitent l'assimilation des aliments.