

Nous nous sommes retrouvés avec deux blancs d'œufs séparés de leurs jaunes, utilisés en solo ailleurs, et avons pensé à cette recette notée un jour, réservée pour une occasion. Les deux blancs d'œufs ont été le larron : nous avons découvert une délicieuse recette de financier aux amandes qu'on aime tant. Nous l'avons légèrement retouchée avec une astuce pour réduire [l'indice glycémique](#) de la pâtisserie : conserver une partie des fibres des amandes pour [lisser la courbe de la glycémie](#) post-dégustation.

Financier aux amandes

Ingrédients

- 120 g de fromage blanc ou de yaourt (vache, brebis ou chèvre)
- 90 g d'amandes
- 40 g de sucre complet ou coco
- 30 g de farine complète ou bis (nous utilisons celle de petit épeautre)
- 2 blancs d'œufs
- vanille

Recette

- Monter les blancs en neige ou simplement les battre quelques minutes à la fourchette
- Réduire en poudre la moitié des amandes, concasser l'autre
- Mélanger les ingrédients en une pâte homogène
- Verser sur une feuille de papier cuisson, de préférence non blanchi
- Cuire au four préchauffé (200°C) 10 à 12 minutes
- Une fois refroidie, découper la plaque de financier à l'aide d'emporte-pièces ou d'un couteau et en forme de carrés

Bon appétit