



CAKE SALÉ JAMBON ET OLIVES

Préparation salée naturellement, protéine, parfait pour accompagner avec une salade verte.

 30 minutes 1 heure 16 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru [219 g]
- 120 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza [20 g]
- 120 mL de lait demi-écrémé, UHT
- 4 grammes de levure alimentaire
- 1 portion grande d'olive verte, en saumure, égouttée, dénoyotée [60 g]
- 50 grammes de gruyère
- 60 grammes de jambon blanc

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier mélanger la farine, la levure, les oeufs.
- 2° Mélanger vivement avec un fouet
- 3° Ajouter l'huile et remuer
- 4° Ajouter le jambon, le gruyère, les olives et du poivre ou autre épice [SAUF SEL].
- 5° Préchauffer le four à 180°C. Verser le tout dans un moule à cake chemisé ou avec papier cuisson.
- 6° Enfourner pendant 40 mins
- 7° Démouler sur une assiette. Servir tiède ou chaud.
- 8° NOTE: NE PAS RESSALER LA PRÉPARATION, ELLE EST DÉJÀ SALÉE NATURELLEMENT AVEC LES INGRÉDIENTS.
- 9° Idéal pour accompagner avec une salade ou des crudités.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR 4 PORTIONS (100 g)	% AR
ÉNERGIE	210 kcal	210 kcal	10 %
PROTÉINES	12 g	12 g	24 %
GLUCIDES	14 g	14 g	5 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	12 g	12 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	274 mg	274 mg	11 %