Justine
Diététicien · 629505150

CAKE SALÉ JAMBON ET OLIVES

20 minutes
1 heure et 20 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 120 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 60 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 60 grammes d'olive noire (aliment moyen)
- 60 grammes de gruyère
- 2 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Préchauffez le four à 180°C. 2. Découpez les olives en dés et le jambon en dés. 3. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et les oeufs. Mélangez vivement avec un fouet. Ajoutez l'huile et le lait en remuant constamment. 4. Ajoutez le gruyère, le jambon et les olives. Salez si besoin. 5. Versez dans un moule à cake recouvert de papier cuisson et enfournez pour 40 minutes. 6. Servez tiède ou chaud avec une belle salade assaisonnée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (73 g)	% AR
ÉNERGIE	311 kcal	227 kcal	11 %
PROTÉINES	13 g	10 g	20 %
GLUCIDES	19 g	14 g	5 %
SUCRES	1 g	0 g	1 %
LIPIDES	23 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	6 %
SODIUM	633 mg	464 mg	19 %