

**CAKE JAMBON OLIVE** 10 minutes 50 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 120 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 60 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 120 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 6 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 portion grande d'olive (aliment moyen) (60 g)
- 60 grammes de gruyère
- 2 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (80 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 2 cuillères à café moyennes de sauce vinaigrette allégée en MG (25 à 50% d'huile), préemballée (8 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C.
- 2° 2. Découpez les olives en dés et le jambon en dés.
- 3° 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° 4. Ajoutez le gruyère, le jambon et les olives. Salez si besoin.
- 5° 5. Versez dans un moule à cake recouvert de papier cuisson et enfournez pour 40 minutes.
- 6° 6. Servez tiède ou chaud avec une belle salade assaisonnée.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (181 g)	% AR
ÉNERGIE	229 kcal	415 kcal	21 %
PROTÉINES	11 g	19 g	38 %
GLUCIDES	13 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	15 g	28 g	40 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	373 mg	676 mg	28 %