



## CAKE THON ET CURRY

 10 minutes 40 minutes 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 3 boîtes moyennes de thon à l'huile de tournesol, entier, appertisé, égoutté [336 g]
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [174 g]
- 10 grammes de curry, poudre
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [18 g]
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement [160 g]
- 40 grammes de vinaigrette **ou** 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 8 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [32 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C.
- 2° 2. Fouettez les œufs, ajoutez la farine et la levure.
- 3° 3. Ajoutez dans la pâte le thon avec son huile et le curry.
- 4° 4. Mélangez, versez dans un moule à cake antiadhésif puis enfournez 30 minutes. Servez avec la salade assaisonnée :)

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [146 g]	% AR
ÉNERGIE	210 kcal	308 kcal	15 %
PROTÉINES	14 g	21 g	41 %
GLUCIDES	13 g	19 g	7 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	11 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	453 mg	663 mg	28 %