



## CAKE AUX COURGETTES ET PIGNONS

 50 minutes 15 minutes 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 300 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 3 cuillères à soupe de persil, frais (15 g)
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 10 grammes de menthe, fraîche
- 3 unités petites (S) d'oeuf, cru (159 g)
- 3 cuillères à soupe de yaourt ou spécialité laitière nature [aliment moyen] (75 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'amidon de maïs ou fécule de maïs (25 g)
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 g)
- 3 grammes de curry, poudre
- 20 grammes de pignon de pin

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 210 °C (th 7).
- 2° Râpez grossièrement les courgettes lavées et séchées.
- 3° Dans un grand saladier, mélangez la fécule de maïs, la levure, les œufs et le yaourt. Ajoutez l'huile d'olive et le curry. Salez et poivrez. Mélangez de manière à obtenir une pâte homogène. Incorporez ensuite les courgettes, les herbes et les pignons de pin préalablement grillés dans une poêle à sec.
- 4° Versez la préparation dans un moule à cake tapissé d'un papier sulfurisé. Enfournez pour 10 minutes puis baissez le four à 180 °C (th 6) et laissez cuire 40 minutes. Démoulez, laissez refroidir. Coupez en 6 tranches épaisses ou 12 plus fines. Dégustez froid ou tiède.
- 5° Versez la préparation dans un moule à cake tapissé d'un papier sulfurisé. Enfournez pour 10 minutes puis baissez le four à 180 °C (th 6) et laissez cuire 40 minutes. Démoulez, laissez refroidir. Coupez en 6 tranches épaisses ou 12 plus fines. Dégustez froid ou tiède.
- 6° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (104 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	108 kcal	5 %
PROTÉINES	5 g	5 g	10 %
GLUCIDES	6 g	7 g	3 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	7 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	437 mg	456 mg	19 %