



GÂTEAU AU YAOURT

 45 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 375 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 9 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 pot moyen de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature (125 g)
- 60 grammes d'huile de colza
- 1 grand morceau de sucre blanc (7 g)
- 125 grammes de sucre de coco
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Mélanger tout simplement les ingrédients un à un en suivant l'ordre suivant : levure, yaourt, huile, sucre, farine et oeuf.
- 2° Beurrer un moule à manqué et y verser la pâte.
- 3° Enfourner pour environ 30 minutes de cuisson.
- 4° Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau (elle doit ressortir sèche).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (80 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 314 kcal | 252 kcal | 13 % |
| PROTÉINES | 9 g | 8 g | 15 % |
| GLUCIDES | 48 g | 39 g | 15 % |
| SUCRES | 2 g | 2 g | 2 % |
| LIPIDES | 10 g | 8 g | 11 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 1 g | 4 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 2 g | 7 % |
| SODIUM | 187 mg | 150 mg | 6 % |