



## CAKE POMME DE TERRE ET OIGNONS

 10 minutes 50 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 pomme de terre (environ 160 g)
- 1 oignon
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à café de levure
- 1 pincée de paprika en poudre
- 1 salade
- vinaigrette

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C [th 6].
- 2° Faites cuire la pomme de terre et réduisez-la en purée homogène. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- 3° Dans un saladier, mélangez la purée, l'oignon, l'huile d'olive, la farine, la levure, du sel et du poivre. Ajoutez progressivement le lait.
- 4° Répartissez la pâte dans un moule à cake.
- 5° Ajoutez la pincée de paprika et faites cuire à 180 °C [th 6] pendant environ 40 minutes. Servez tiède avec une salade assaisonnée.
- 6° Source : <https://www.mangerbouger.fr/>

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (177 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	186 kcal	9 %
PROTÉINES	4 g	7 g	14 %
GLUCIDES	16 g	27 g	11 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	135 mg	238 mg	10 %