Justine
Diététicien · 629505150

CAKE AU SAUMON FUMÉ ET VACHE QUI RIT

8 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 80 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 10 coques/portions individuelles moyennes de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère (200 g)
- 4 tranches moyennes de saumon fumé (120 g)
- 3 grammes d'aneth, frais

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans un saladier, fouettez les œufs avec la farine et la levure. Salez et poivrez.
2º Dans une petite casserole, faites chauffer l'huile d'olive avec le lait et les portions de La vache qui rit. Remuez pour bien faire fondre le fromage.
3º Versez le lait à La vache qui rit sur la préparation œuf-farine et mélangez bien pour éviter les grumeaux.
4º Coupez le saumon fumé en petits dés et ajoutez-les à la préparation à cake avec l'aneth ciselé.
5º Versez le tout dans un moule à cake et enfournez pour 45 minutes de cuisson. Dégustez tiède.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (103 g)	% AR
ÉNERGIE	270 kcal	278 kcal	14 %
PROTÉINES	10 g	10 g	21 %
GLUCIDES	15 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	19 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	645 mg	663 mg	28 %