

**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

- 1° Dans un saladier, fouettez les œufs avec la farine et la levure. Salez et poivrez.
- 2° 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.
- 3° Versez le lait à La vache qui rit sur la préparation œuf-farine et mélangez bien pour éviter les grumeaux.
- 4° Coupez le saumon fumé en petits dés et ajoutez-les à la préparation à cake avec l'aneth ciselé.
- 5° 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 %