



CAKE À LA BOLOGNAISE

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 120 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité grande de boeuf, steak haché 5% MG, cru (200 g)
- 200 grammes de purée de tomates
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 180 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 80 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 portion grande de salade verte, crue, avec assaisonnement (60 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive. Ajoutez l'ail haché puis la viande. Saisissez-la sur un feu vif 2 minutes. Ajoutez la purée de tomates, les herbes, salez et poivrez. Laissez cuire à couvert 5 minutes. Laissez refroidir.
- 2° Mélangez les œufs avec la farine, la levure, l'huile restante, le sel et le poivre. Ajoutez le lait tiédi et le fromage râpé. Mélangez bien.
- 3° Ajoutez la sauce bolognaise. Versez la préparation dans les moules à mini cake en silicone.
- 4° Mettez au four 25 minutes à 180 °C. Attendez 5 minutes puis démoulez et laissez refroidir sur une grille. Servez avec de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (163 g)	% AR
ÉNERGIE	198 kcal	324 kcal	16 %
PROTÉINES	9 g	15 g	31 %
GLUCIDES	12 g	19 g	7 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	13 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	104 mg	170 mg	7 %