

CAKE COURGE ET COMTÉ

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 barquette de lardon fumé, cru (75 g)
- 100 grammes de comté

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- 2° Épluchez et coupez en dés la courge et faites-la cuire dans une casserole d' eau salée pendant 10 min. Ensuite, mixez la courge et disposez-la dans un saladier.
- 3° Fouettez avec les œufs, ajoutez la farine et la levure. Délayez avec le lait et l'huile. Ajoutez les lardons et le comté coupé en dés puis mélangez bien. Salez et poivrez.
- 4° Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 1 h de cuisson.
- 5° Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (101 g)	% AR
ÉNERGIE	190 kcal	193 kcal	10 %
PROTÉINES	10 g	10 g	20 %
GLUCIDES	19 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	9 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	6 %
SODIUM	385 mg	390 mg	16 %