

CAKE LÉGER AU BACON

6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g]
- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [9 g]
- 4 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]
- 5 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [50 g]
- 200 grammes de filet de bacon
- 1 morceau grand de gruyère [80 g]

MODE DE PRÉPARATION

1° Épluchez et râpez la courgette. Réservez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez les farines avec la levure, les herbes de Provence et le sel. Ajoutez les œufs et la courgette râpée. Mélangez bien, puis ajoutez le vin blanc et l'huile d'olive. Intégrez enfin les allumettes de bacon et le gruyère râpé. Mélangez bien. Versez la préparation dans un moule à cake tapissé de papier cuisson et enfournez pendant 45 min à 1 h. Servez avec de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [149 g]	% AR
ÉNERGIE	225 kcal	335 kcal	17 %
PROTÉINES	13 g	19 g	39 %
GLUCIDES	20 g	30 g	11 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	10 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	465 mg	693 mg	29 %