



DÉLICECAKE AUX AGRUMES

Gâteau d'hiver qui réchauffe et parfume délicieusement la maison de citron et d'orange... Un plaisir pour votre odorat, vos yeux, vos papilles... Parce que selon moi le PLAISIR DE LA TABLE est la base de la DIETETIQUE. Bonne dégustation !

 20 minutes 1 heure 12 portions

INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 80 grammes de sucre blanc
- 5 grammes de quatre épices (une cuillère à café)
- 2 belles Oranges
- 200 grammes de farine de blé tendre T65
- 1 sachet moyen de levure chimique
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de pépin de raisin **ou** 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de tournesol (20 g)
- 50 grammes de beurre doux
- un zeste de citron
- une bonne dose d'envie et de plaisir de (se) faire PLAISIR !

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Dans un saladier mélangez : œufs, sucre en poudre, et les 4 épices.
- 3° Laver les oranges et le citron. Prélevez le zeste des 2 agrumes. Extraire le jus des oranges et mettre de côté. Ajouter les 2 zestes orange et citron, dans le saladier et mélangez le tout au fouet, pour faire blanchir la préparation.
- 4° Ajoutez ensuite la farine tamisée avec la levure, puis versez lentement l'huile, le beurre fondu et le jus d'orange en mélangeant bien.
- 5° Versez la pâte dans un moule à cake chemisé (beurré) et placez au four. Cuisson 40 minutes. Laissez refroidir avant la dégustation. Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (50 g)	% AR
ÉNERGIE	177 kcal	89 kcal	4 %
PROTÉINES	6 g	3 g	6 %
GLUCIDES	27 g	13 g	5 %
SUCRES	12 g	6 g	7 %
LIPIDES	9 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	4 %
SODIUM	290 mg	145 mg	6 %