



CAKE AUX OLIVES, CHEDDAR, JAMBON ET FINES HERBES (COPIE)

Idéal préparé en batchcooking pour emporter le midi avec une salade composée de légumes crus et cuits

 15 minutes 1 heure et 20 minutes 7 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de mimolette, sans précision
- 50 grammes de cheddar
- 100 grammes d'olives vertes dénoyautées
- 2 c. à soupe de persil coupé
- 1 c. à soupe de ciboulette coupée
- 230 grammes de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe moyennes de moutarde (50 g)
- 1 noisette de beurre pour le moule
- sel
- poivre
- 100 grammes de lardon de poulet
- 10 cl de lait demi-écrémé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Beurrez un moule à cake ou prenez un moule en silicone. Ôtez la croûte des fromages (mimolette et cheddar) et râpez-les grossièrement. Réservez. Egouttez les olives et coupez-les en petits morceaux. Réservez.
- 2° Dans un bol, mélangez la farine avec de la levure. Dans un saladier, mélangez à l'aide d'un fouet les œufs entiers avec 3 pincées de sel jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez successivement l'huile d'olive, le lait, la ciboulette, le persil, la moutarde et la farine mélangée à la levure, en continuant de fouetter. Poivrez.
- 3° Ajoutez le poulet, le cheddar, la mimolette et les olives, mélangez à nouveau. Versez la pâte dans le moule et faites cuire au four 1h environ. A la sortie du four, laissez reposer le cake 5 min avant de le démouler sur une grille. Servez tiède ou froid.
- 4° Ajoutez le jambon, le cheddar, la mimolette et les olives, mélangez à nouveau. Versez la pâte dans le moule beurré et faites cuire au four 1h environ. A la sortie du four, laissez reposer le cake 5 min avant de le démouler sur une grille. Servez tiède ou froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (147 g)	% AR
ÉNERGIE	291 kcal	426 kcal	21 %
PROTÉINES	11 g	17 g	34 %
GLUCIDES	17 g	25 g	9 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	20 g	29 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	773 mg	1134 mg	47 %