



CAKE SALÉ ET LÉGER (SANS BEURRE NI HUILE).

Ce cake est composé d'une "base" à laquelle on ajoute ensuite les ingrédients que l'on souhaite. Exemples: courgettes, tomates, poivron, chèvre, feta, mozzarella, lardons, jambon, saumon, tomates séchées, olives...

 5 minutes 30 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 pot de yaourt = gardez le pot, il sert de mesure
- 3 pots de farine
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 1 sachet de levure
- 1 demi pot de lait demi écrémé
- 50 gr de fromage râpé = Il donne du moelleux
- sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four thermostat 6 (180°). Battre les oeufs avec le yaourt et le lait. Ajouter la farine et la levure. Ajouter le fromage râpé.
- 2° Ajouter ensuite vos propres ingrédients : olive + jambon + tomates séchées ou truite + courgette +graine de courges ou courgette+jambon+noix
- 3° Faire cuire au four thermostat 6 pendant environ 40 à 50 minutes à chaleur tournante. Planter une lame de couteau : si elle ressort nettement (sans pâte) cela signifie que le cake est cuit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (123 g)	% AR
ÉNERGIE	193 kcal	237 kcal	12 %
PROTÉINES	8 g	9 g	19 %
GLUCIDES	31 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	927 mg	1140 mg	48 %