

CAKE JAMBON EMMENTAL

Simple et bon. Idéal avec de la salade. Pour un repas complet, on ajoutera un yaourt et un fruit en dessert.

 15 minutes 1 heure 5 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine
- 4 œufs
- 80 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 4 c. à soupe d'huile d'olive (40 g)
- 6 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné dégraissé (240 g)
- 80 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 5 grammes de levure alimentaire
- Herbes de Provence, sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Couper le jambon et le fromage en cube.
- 3° Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel et les œufs puis ajouter l'huile et le lait. Ajouter ensuite le jambon, le fromage et les herbes de Provence.
- 4° Verser la préparation dans un moule à cake et enfourner 45 minutes. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Attendre quelques minutes avant de démouler, c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (180 g)	% AR
ÉNERGIE	241 kcal	436 kcal	22 %
PROTÉINES	14 g	26 g	52 %
GLUCIDES	21 g	38 g	15 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	11 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	251 mg	453 mg	19 %