

## CAKE AU THON

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 6 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)
- 200 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 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° Emitter le thon et couper 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 thon, 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 (144 g)	% AR
ÉNERGIE	245 kcal	352 kcal	18 %
PROTÉINES	16 g	22 g	45 %
GLUCIDES	22 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	10 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	120 mg	173 mg	7 %