

CAKE COURGETTE JAMBON FROMAGE

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes moyennes
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g) ou blanc de poulet
- 4 oeufs entiers
- 150 grammes de cottage cheese
- 50 grammes de comté ou parmesan
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluche les courgettes en fines lamelles et ajoute du sel, poivre, l'huile d'olive et des épices
- 2° Ajoute le jambon ou blanc de poulet coupé en tranches
- 3° Alterne dans un plat : lamelles de courgettes, de jambon, parmesan râpé jusqu'à remplir ton plat
- 4° Dans un saladier casse 4 oeufs, et ajoute 150g de cottage cheese, du sel, du poivre, 1 c à c de moutarde
- 5° Verse la préparation précédente sur ton moule et ajoute un peu de parmesan râpé sur le dessus
- 6° Cuire au four 40min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (179 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	167 kcal	8 %
PROTÉINES	9 g	16 g	32 %
GLUCIDES	1 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	154 mg	276 mg	11 %