

CAKE COURGETTE CHEVRE POULET

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de courgette, pulpe et peau, cuite
- 170 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 3 unités petites (S) d'oeuf, cru (159 g)
- 1 brique de lait écrémé, UHT (200 g)
- 40 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 60 grammes de fromage de chèvre bûche
- 150 grammes de farine de maïs

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Battre les oeufs avec la farine et le lait
- 2° Ajouter l'emmental râpé, le chèvre, les courgettes plongées 5min dans l'eau bouillante et salée, et le poulet cuit
- 3° 30 à 40 minutes à 180 degrés

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (265 g)	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	338 kcal	17 %
PROTÉINES	9 g	25 g	49 %
GLUCIDES	12 g	33 g	13 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	89 mg	234 mg	10 %