



CAKE SALÉ EXPRESS AU THON/SAUMON FUMÉ

Idée de repas super léger et rapide comme j'aime ! Accompagné d'une salade verte c'est un régal PS : vous pouvez mettre 2 cas de farine pour comptabiliser votre féculent et épaissir la consistance du cake !

 5 minutes
 20 minutes
 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités grande [L] d'oeuf, cru (136 g)
- 1/2 verre de lait écrémé, UHT (100 g)
- 1 demi verre de poireau, surgelé, cru ou épinards décongelés
- 1/2 cuillère à café moyenne de sel (3 g) + poivre + noix de muscade
- 1 petite boîte de thon, au naturel, appertisé, égoutté (56 g) **ou** 1 tranche moyenne de saumon fumé (30 g)
- 15 grammes de gruyère râpé
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 degrés
- 2° Battre en omelette les oeufs dans un bol en ajoutant le lait, les épices, le thon ou le saumon et la levure chimique
- 3° Versez dans un moule assez petit (barquette en alu individuelle ou petit moules à cakes)
- 4° Parsemez d'une poignée de gruyère (facultatif)
- 5° Enfournerez 15 min à 180 degrés (voir 20min si votre moule est profond)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (338 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	331 kcal	17 %
PROTÉINES	10 g	34 g	68 %
GLUCIDES	3 g	10 g	4 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	6 %
SODIUM	841 mg	2843 mg	118 %