



CHEESECAKE AUX NOIX

Un classique léger et sain qui apporte peu de calories !

🕒 20 minutes

🕒 50 minutes

🍴 6 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine
- 4 c. à soupe de sucre
- 1/2 paquet de levure chimique
- 6 c. à café d'huile
- 8 noix
- 1/2 blanc d'œuf
- 160 grammes de brousse ou de cottage cheese

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 225°C (th. 7-8).
- 2° Décortiquez les noix et les concassez grossièrement.
- 3° Dans une terrine, mélangez la farine, le sucre et la levure. Ajoutez l'huile, le fromage frais et le blanc d'œuf. Pétrissez pour obtenir une boule molle.
- 4° Etalez cette pâte dans un petit plat en terre. Ajoutez les brisures de noix sur le dessus. Enfourez pendant 30 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (151 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|-------|
| ÉNERGIE | 75 kcal | 114 kcal | 6 % |
| PROTÉINES | 8 g | 12 g | 25 % |
| GLUCIDES | 23 g | 34 g | 13 % |
| SUCRES | 6 g | 8 g | 9 % |
| LIPIDES | 9 g | 13 g | 19 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 8 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 2 g | 9 % |
| SODIUM | 3983 mg | 6001 mg | 250 % |