



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 %