PETITS CAKES ÉDAM OLIVE

Dimanche 31 Mai 2020

Pour un simple apéritif, un apéritif dinatoire ou un pique-nique maintenant que les beaux jours reviennent et que nous pouvons sortir librement à compter du 02 juin

Petits cakes édam olive : 14 ronds à 1sp vert bleu violet □□□ et 12 rectangulaires pour 2sp vert bleu violet □□□ par part

-100 g de farine de blé

-60 g de farine complète

-1 sachet de levure alsacienne

-50 g de beurre à 41 %

*-3 œufs moyens **

*-1 banane bien mûre **

-60 g d'édam au cumin

-50 g d'olives vertes dénoyautées

-sel poivre

-une pincée de cumin

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mélanger les deux farines avec la levure et rajouter les œufs

Fouetter tout en rajoutant le beurre fondu et la banane écrasée jusqu'à obtenir une pâte bien lisse

Assaisonner sel poivre cumin

Remplir les moules en silicone posés sur une plaque

Répartir dans les moules les olives taillées en rondelles et l’édam coupé en petits dés

Enfourner 20 minutes

Démouler les cakes sur une grille et les laisser refroidir

Ces cakes se gardent quelques jours dans une boite en fer mais vous pouvez les congeler

Vous pouvez aussi les réchauffer quelques minutes avant de les servir

Pour le repas de midi : virgin mojito sans sucre (0sp) -crudités + dip 100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) -2 cakes rectangulaires édam olive (4sp vert bleu violet □□□) -asperges vinaigrette (1 sp vert bleu violet □□□) -gambas à la plancha (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -120 g de riz thaï complet au safran (4sp vert □-4sp bleu□-0spv violet□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté. Total : 11 sp vert □ -10 spl bleu□ -6spv violet□

Très bon dimanche à toutes et tous et très bon week-end de la Pentecôte

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés