PETITS CAKES JAMBON MERZER

Vendredi 26 Avril 2019

Pour un apéritif, un pique-nique ou pour compléter un repas :

Petits cakes jambon merzer : 15 cakes pour 2pp-2sp par part

-150 g de farine de blé

-50 g de farine de sarrasin

-1pincée de sel

-10 g de levure alsacienne

-2oeufs*

-100 ml de lait demi-écrémé

-80 g de jambon braisé

-70 g de merzer

-2 bananes bien mûres*

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 200°

Mélanger les farines avec la levure et la pincée de sel

Rajouter les œufs et fouetter au batteur électrique avec les bananes en versant régulièrement le lait tiédi jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse

Mettre le jambon haché et le merzer râpé. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement

Remplir 15 petits moules en silicone et enfourner 5 minutes à 200 ° puis 15 minutes à 180°

Démouler sur une grille

Servir soit tiède ou froid mais c’est meilleur tiède

Ces petits cakes se congèlent très bien

Pour le repas du soir : salade de haricots verts
tomates radis + 1oeuf dur + 1c à c d’huile (3pp-1spl) -2petits cakes jambon
merzer (4pp-4sp) -salade de fruits maison (0pp-0sp). Total : 7pp-5spl

Très bon vendredi

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés