CAKE FIGUE CHÈVRE

Dimanche 14 Novembre 2021

Pour un apéritif dinatoire ou un pique-nique quand les beaux jours reviendront :

Cake figue chèvre : 12 parts et 3 sp vert bleu violet □□□ par part et 3 pp □ par part.

-140 g de farine : 14 sp vert bleu violet□□□-14 pp□

-1 sachet de levure alsacienne : 0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□

-3 œufs *moyens* :7 sp vert □-0 spl bleu 0□-0 spv violet□-0 pp□*

-3 cuillerées à soupe d'huile d'olive : 12 sp vert bleu vio□□□-12 pp□

-5 figues fraiches pas trop mûres : 0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□*

-100 g de bûche de chèvre allégée Soignon : 8 sp vert bleu violet□□□-8pp□

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 180°(th 6)

Mélanger la farine et la levure.

Rajouter les œufs et l'huile et fouetter pour obtenir une pâte lisse. Assaisonner légèrement : sel, poivre.

Détailler la buche de chèvre en petits dés.

Couper les figues en petits morceaux.

Rajouter les dés de chèvre et les morceaux de figues à la pâte. Mélanger délicatement.

Verser dans un moule à cake en silicone et enfourner 35 minutes, la lame du couteau enfoncée dans le cake doit ressortir sèche sinon prolonger la cuisson.

Sortir le cake du four, le laisser refroidir et le démouler.

On trouve encore des figues fraiches mais ce sont les dernières. Prenez les assez fermes pour qu'elles se tiennent à la cuisson.

Vous pouvez congeler le cake entier ou en tranches.

Pour l'apéritif du dimanche : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□) -crudités en bâtonnets (fenouil carottes), bouquets de chou-fleur cru, radis (0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□) -100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet□□□-0 pp□)-1 tranche de cake figue chèvre (3 sp vert bleu violet□□□-3 pp□). Total : 4 sp vert bleu violet□□□-3 pp□.

Pour la journée, déjà 1 pp□ gagné avec les crudités.

Fonction de vos choix alimentaires, vous recalculerez vos pp. Personnellement, j'ai choisi : céréales (riz complet blé complet quinoa boulgour couscous), pâtes complètes, filets escalopes blanc jambon de dinde et poulet, œufs, fruits,

légumes, légumineuses, laitages 0%.

Très bon dimanche□□□

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr.

Tous droits réservés.