

CAKE A L'AIL DES OURS

Dimanche 24 Avril 2022

Pour un apéritif dinatoire ou un pique-nique :

Cake à l'ail des ours : 12 parts et 3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ par part

-100 g de farine de petit épeautre intégrale : 8 sp vert bleu violet☐☐☐ – 8 psp☐

-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐

-1 sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐

*-3 œufs moyens * : 7 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-2 cuillerées à soupe d'huile d'olive : 8 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 8 psp☐

-60 g de gruyère râpé allégé : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐

-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-20 feuilles d'ail des ours : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-sel poivre

Préchauffer le four 200° chaleur traditionnelle.

Mélanger les deux farines et la levure et rajouter les œufs. Fouetter tout en versant le lait tiédi puis l'huile pour obtenir une pâte lisse. Assaisonner : sel poivre.

Rajouter le gruyère râpé puis l'ail des ours émincé aux

ciseaux. Bien mélanger.

Verser le tout dans un moule à cake en silicone posé sur une plaque.

Enfourner 10 minutes à 200° puis diminuer la température à 180° pendant 30 minutes, la lame d'un couteau enfoncée dans le cake doit ressortir sèche sinon prolonger la cuisson.

Sortir le cake du four, le laisser tiédir puis le démouler.



Couper 12 tranches.



La saison de l'ail des ours est courte jusqu'à avril en général et comme cette plante sauvage parfume bien les cakes autant en profiter et congeler les tranches pour les soirées d'été.

L'indice glycémique de cette recette est assez bas.

Quand je prépare une recette de cake, après l'avoir faite, je place la préparation dans son moule au frais minimum 1 heure puis je l'enfourne à mi-hauteur du four.

Pour un apéritif à l'occasion d'une fête : 1 flûte de crémant ou de champagne brut (3 sp vert bleu violet - 3 psp) - crudités variées (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - 100 g de skyr 0% salé (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - crevettes grises et roses (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 2 tranches de cake à l'ail des ours (6 sp vert - 4 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp) - dés de fruits frais selon les saisons melon pastèque poire pomme etc

(0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 11 sp vert - 7 spl bleu - 7 spv violet - 7 psp

Avec un virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet - 0 psp), comptez 8 sp vert - 4 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp

Surtout recomptez bien avec vos propres perso points psp

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés