

# CAKE AU THON

*Dimanche 28 août 2022*

*Un incontournable l'été :*

***Cake au thon : 12 tranches et 3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ par tranche***

*-120 g de farine : 12 sp vert bleu violet☐☐☐ – 12 psp☐*

*–½ sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 œufs moyens\* : 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-200 g de thon nature en boîte\* : 4 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-50 g de gruyère râpé allégé : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*-50 g d'olives vertes dénoyautées : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*–50 g de lanières de poivron rouge \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-100 g de lait concentré demi écrémé non sucré : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐*

*-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐*

*-sel fin, poivre blanc*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.*

*Mélanger la farine et la levure.*

*Rajouter les œufs, le lait et l'huile et bien fouetter pour obtenir une pâte lisse.*

*Rincer le thon, l'éponger dans du papier absorbant et le rajouter à la pâte en l'émiettant.*

*Rajouter les lanières de poivron , le gruyère râpé, les olives coupées en fines tranches et bien mélanger.*

*Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.*

*Verser dans un moule à cake en silicone, posé sur une plaque.*

*Enfourner 40 minutes, la lame d'un couteau enfoncée dans le cake doit ressortir propre si le cake est bien cuit.*

*Laisser refroidir puis démouler sur une grille.*



*Ce cake peut se servir lors d'un apéritif dinatoire, d'un repas sur le pouce, d'un pique-nique etc*

*Les tranches peuvent se congeler.*

*Pour un repas express : salade laitue tomate + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - 1 œuf dur (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 2 tranches de cake au thon (6 sp vert - 4 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp) - 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 1 pomme (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 10 sp vert - 5 spl bleu - 5 spv violet - 5 psp*

*Comme d'habitude, recalculer bien fonction de vos propres perso points psp*

*Très bon dimanche*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***