

CAKE AUX CHAMPIGNONS NOIX ET POMMES

Samedi 05 Août 2017

Désolée, un avant -goût d'automne ...



Cake aux champignons noix pommes : 16 parts et 2pp- 3 sp par part

- 160 g de farine
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 3 œufs moyens
- 100 g de ricotta

- 40 g de noix décortiquées
- 2 pommes granny*
- 150 g de champignons de Paris*
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 15 cl de vin blanc sec à cuire
- 2 cuillères à café de moutarde aux noix
- sel poivre

Faire revenir dans 1 cuillère à café d'huile les champignons émincés pendant 5 minutes .Assaisonner .Réserver.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Battre ensemble les œufs et la ricotta

Mélanger ensemble la farine et la levure puis verser successivement toujours en fouettant le mélange œufs ricotta, le restant d'huile et le vin blanc, la moutarde pour obtenir une pâte lisse .Assaisonner.

Rajouter à la préparation précédente les champignons, les noix concassées et les pommes pelées et coupées en petits dés en mélangeant bien le tout

Verser dans un moule en silicone et enfourner 45 à 50 minutes

Démouler sur une grille et laisser refroidir

Je n'ai pas pris le moule à cake traditionnel et au lieu d'avoir des tranches, j'ai des cubes. Le résultat est le même

A servir aussi au cours d'un apéritif

Pour le repas du soir : salade de haricots verts + 1 œuf dur + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp)-2 parts de cake aux champignons noix pommes (4pp-6 sp) -1 yaourt 125 mg 0 % (1pp- 2 sp) – 1

pêche (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 11 sp

Passez un excellent samedi et profitez !