

PETITS CAKES POIREAUX CANCOILLOTTE

Jeudi 02 mai 2024

Pour un repas sur le pouce, un apéritif dinatoire ou un pique-nique :

Petits cakes poireaux cancoillotte : 6 cakes et 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp par cake

-100 g de farine d'orge mondé : 8 sp vert bleu violet – 8 psp

-80 g de farine de blé intégraleT150 : 7 sp vert bleu violet – 7psp

-1 sachet de levure chimique

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

-150 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-120 g de cancoillotte nature : 7 sp vert bleu violet – 7psp

-200 g de blancs de poireaux : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-sel fin poivre

Laver les poireaux et les couper en fines rondelles. Les faire revenir dans une poêle huilée pendant 5 minutes en remuant régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas. Assaisonner sel poivre et laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mélanger les deux farines et la levure.

Fouetter les deux œufs en omelette puis rajouter les farines et la levure toujours en fouettant.

Verser petit à petit le lait préalablement tiédi toujours en fouettant pour obtenir une pâte lisse.

Chauffer la cancoillotte aux micro-ondes pour la rendre liquide et la verser dans la pâte en fouettant.

Rajouter les rondelles de poireaux et bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement.

Remplir 6 moules à petits cakes en silicone posés sur une plaque et enfourner 25 à 30 minutes, la pointe du couteau piquée dans un cake devant ressortir sèche.

Laisser refroidir et démouler.



J'ai fait cuire mes mini cakes dans mon cake factory mais je ne recommencerai pas ce mode de cuisson car ils ne sont pas assez dorés

L'indice glycémique est bas grâce à l'emploi des farines mais vous pouvez prendre une farine de blé standard si vous ne tenez pas compte de l'indice glycémique.

Ces mini cakes peuvent se congeler.

Pour un repas sur le pouce : salade composée avec mâche betterave tomate œuf dur + 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ - 1 spl bleu□ - 1 spv violet□ - 1psp□) - 1 petit cake poireaux cancoillotte(5 sp vert □ - 4 spl bleu□ - 4 spv violet□ - 4 psp□) - 1 petit suisse 0% avec compote sans sucre (1 sp vert□ - 1 sp bleu□ - 0spv violet□ - 0 psp□).Total : 9 sp vert □ - 6 spl bleu□ - 5 spv violet□ - 5 psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés