

CAKE AU BACON PIGNONS DE PIN RAISINS SECS

Mardi 28 Mars 2017

Un cake salé avec un minimum de matières grasses



Cake au bacon pignons de pin raisins secs : 15 parts et 2pp- 2 sp par part

- 120 g de farine
- 1 sachet de levure alsacienne
- 2 œufs moyens *

- 100 g de fromage blanc à 0 %*
- 50 g de dés de bacon *
- 50 g de gruyère allégé
- 20 g de raisins secs
- 20 g de pignons de pin
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- sel poivre
- 1 sachet de thé Earl Grey

Faire gonfler les raisins dans du thé chaud minimum 1 heure

Griller à sec dans une poêle les pignons de pin

Préchauffer le four 180 °

Mélanger la farine et la levure .Rajouter les jaunes d'œufs battus en omelette, le fromage blanc, l'huile, le gruyère et bien mélanger pour obtenir une pâte lisse

Monter les blancs en neige et les rajouter à la préparation précédente en soulevant avec une spatule

Rajouter les raisins secs égouttés, les pignons de pin et les dés de bacon .Bien mélanger

Rectifier l'assaisonnement

Verser dans un moule à cake en silicone et enfourner 40 minutes

Laisser refroidir avant de démouler

Du fait de peu de MG, le cake est plus compact et j'ai passé les tranches au grille-pain

Pour le repas : salade de laitue cœurs de palmiers + 1 c à c

d'huile (1pp – 1 sp) – 2 tranches de cake au bacon pignons de pin raisins secs (4pp- 4 sp) – 1 œuf coque (2pp- 2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp) . Total : 10 pp- 11 sp

Parfait aussi pour un apéritif ou un pique-nique

Très bon mardi