

CAKE JAMBON LÉGUMES

Samedi 10 Septembre 2013

Un restant de julienne de légumes, un petit tour chez miam mamancuisine dont j'aime bien les recettes mais quelques rectificatifs pour alléger la note en pp et sp et pour un apéritif dinatoire ou un repas du soir :



Cake jambon légumes : 18 tranches 3pp-3 sp par tranche

- 200 g de farine
- 250 g de julienne de légumes surgelée*
- 50 g de petits pois frais ou surgelés*
- 3 œufs*
- 150 g de dés de jambon*
- 100 g de gruyère 6 %
- 10 cl d'huile
- 10 cl de vin blanc sec à cuire
- 1 sachet de levure alsacienne
- sel poivre

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans une jatte ou un saladier, mélanger la farine et la levure. Rajouter les œufs battus en omelette, l'huile, le vin blanc. Bien fouetter pour obtenir une pâte lisse.

Rajouter le gruyère, le jambon, la julienne et les petits pois frais ou surgelés. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement

et verser dans un moule à cake en silicone.

Enfourner 45 minutes. Le laisser refroidir avant de démouler sur une grille

Servir tiède ou froid.

Pour 16 parts, compter 4 pp- 4 sp

Les tranches se congèlent très bien.

Pour le repas du soir après un restaurant à midi : salade tomates + roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 œuf coque (2pp- 2 sp) -1 tranche de cake (3 pp- 3sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 1 nectarine (0pp- 0 sp) . Total : 7pp- 7 sp

Bon début de week-end