

# CAKE FIGUE CHÈVRE

Dimanche 14 Novembre 2021

*Pour un apéritif dinatoire ou un pique-nique quand les beaux jours reviendront :*

**Cake figue chèvre : 12 parts et 3 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part et 3 pp ☐ par part.**

-140 g de farine : 14 sp vert bleu violet☐☐☐-14 pp☐

-1 sachet de levure alsacienne : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 pp☐

-3 œufs moyens\* :7 sp vert ☐-0 spl bleu 0☐-0 spv violet☐-0 pp☐

-3 cuillerées à soupe d'huile d'olive : 12 sp vert bleu vio☐☐☐-12 pp☐

-5 figues fraîches pas trop mûres\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 pp☐

-100 g de bûche de chèvre allégée Soignon : 8 sp vert bleu violet☐☐☐-8pp☐

-sel poivre blanc

*Préchauffer le four 180°(th 6)*

*Mélanger la farine et la levure.*

*Rajouter les œufs et l'huile et fouetter pour obtenir une pâte lisse. Assaisonner légèrement : sel, poivre.*

*Détailler la buche de chèvre en petits dés.*

*Couper les figues en petits morceaux.*

*Rajouter les dés de chèvre et les morceaux de figues à la pâte. Mélanger délicatement.*

*Verser dans un moule à cake en silicone et enfourner 35 minutes, la lame du couteau enfoncée dans le cake doit ressortir sèche sinon prolonger la cuisson.*

*Sortir le cake du four, le laisser refroidir et le démouler.*





*On trouve encore des figes fraiches mais ce sont les dernières. Prenez les assez fermes pour qu'elles se tiennent à la cuisson.*

*Vous pouvez congeler le cake entier ou en tranches.*

*Pour l'apéritif du dimanche : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□) -crudités en bâtonnets (fenouil carottes), bouquets de chou-fleur cru, radis (0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□) -100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet□□□-0 pp□)-1 tranche de cake fige chèvre (3 sp vert bleu violet□□□-3 pp□). Total : 4 sp vert bleu violet□□□-3 pp□.*

*Pour la journée, déjà 1 pp□ gagné avec les crudités.*

*Fonction de vos choix alimentaires, vous recalculerez vos pp. Personnellement, j'ai choisi : céréales (riz complet blé complet quinoa boulgour couscous), pâtes complètes, filets escalopes blanc jambon de dinde et poulet, œufs, fruits,*

*légumes, légumineuses, laitages 0%.*

*Très bon dimanche☐☐☐*

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

***Tous droits réservés.***