

# CAKE POIRE BLEU DE BREBIS

Dimanche 13 Mars 2021

*Pour un apéritif dinatoire :*

*Cake poire Bleu de Brebis : 12 tranches et 3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -2 psp par tranche*

*-100 g de farine de petit épeautre intégrale : 8 sp vert bleu violet - 8 psp*

*-50 g de farine de lupin : 3 sp vert bleu violet - 3 psp*

*-1 sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*-3 oeufs moyens \* : 7 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp*

*-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet - 1 psp*

*-50 g de gruyère allégé râpé : 5 sp vert bleu violet - 5 psp*

*-50 g de bleu de brebis : 10 sp vert bleu violet - 10 psp*

*-1 grosse poire ou 2 petites \* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*-sel fin, piment d'Espelette*

*-1 jus d'un 1/2 citron bio\**

*Préchauffer le four 200°, chaleur traditionnelle.*

*Mélanger les deux farines avec la levure.*

*Mettre les oeufs et le lait et fouetter pour obtenir une pâte lisse.*

*Rajouter le gruyère râpé et le Bleu de Brebis émietté. Mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement en sel et relever avec  $\frac{1}{2}$  cuillerée à café de piment d'Espelette.*

*Peler la poire et la détailler en petits dés arrosés de jus de citron, à mélanger à la préparation précédente.*

*Verser le tout dans un moule à cake en silicone. Fendre le dessus de la pâte d'un trait longitudinal avec la pointe d'un couteau. Enfourner.*

*Cuire 10 minutes à 200° puis continuer à 180° pendant 30 minutes.*

*Sortir le cake du four, le laisser tiédir puis le démouler.*

*Couper 12 tranches.*





*Vous pouvez congeler chaque tranche de cake.*

*Ce cake, grâce aux deux farines, a un IG assez bas.*

*Pour un apéritif dinatoire : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet) - crevettes (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 50 g de saumon fumé dans des feuilles d'endives (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 3 oeufs de caille (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - crudités variées bouquets de chou-fleur cru , radis, batonnets de carottes , de fenouil, tomates cerises ... avec 100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 2 tranches de cake poire Bleu de Brebis (6 sp vert - 4 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp ). Total : 12 sp vert - 5 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp*

*Calculez bien vos pro points psp fonction de vos choix.*

*Très bon dimanche.*

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

*Tous droits réservés*