

Cake saumon fumé roquette

Vendredi 07 Janvier 2022

Tout d'abord très bonne année à toutes et tous : santé, bonheur réussite et je suis très heureuse de vous retrouver pour partager mes recettes.

Je reprends donc aujourd'hui mon blog qui a été piraté fin 2021 et actuellement je remets toutes mes recettes soit plus de 1650 en place. C'est un peu long mais c'est encore une question de quelques jours.

Voici ma première recette 2022 :

Cake saumon fumé roquette : 12 tranches et 4 sp vert ☐-3 spl bleu☐-3 spv violet☐-3 psp☐ par tranche

-150 g de farine : 15 sp vert ☐-15 spl bleu☐-15 sp violet☐-15 psp☐

-1 sachet de levure alsacienne

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

-100 g de gruyère allégé 6% : 6 sp vert ☐-6 sp bleu☐-6 spv violet☐-6psp☐

-120 g de saumon fumé* : 5 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐-0 psp☐

-40 g de roquette * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐

-120 ml de lait demi écrémé : 2 sp vert ☐-2 sp bleu☐-2 spv violet☐-2 psp☐

-50 ml d'huile de tournesol : 16 sp vert ☐-16 sp bleu☐-16 spv violet☐-16 psp☐

-sel poivre blanc

Fouetter la farine, la levure alsacienne les oeufs ensemble.

Rajouter le lait tiédi et l'huile tout en continuant de fouetter.

Rajouter le gruyère râpé et bien mélanger puis mettre le saumon coupé en lanières et la roquette grossièrement ciselée.

Assaisonner : sel poivre.

Toujours bien mélanger.

Verser la pâte dans un moule à cake en silicone et mettre au repos et au frais minimum 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th 6) four traditionnel ,170° à chaleur tournante

Sortir le cake du frigo et avec la pointe d'un couteau le fendre sur toute la longueur.

L'enfourner 40 minutes.

Sortir le cake du four, le laisser tiédir et le démouler sur une grille.



Ce cake se garde plusieurs jours au frais, filmé ou enveloppé dans du papier alu.

Il a sa place dans un apéritif dinatoire, un pique-nique ou un repas sur le pouce.

N'oubliez pas de calculer vos psp ☐ selon vos choix alimentaires..

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés