

CAKE ASPERGES CHORIZO

Dimanche 14 Juin 2020

Apéritif ou pique-nique, à vous de choisir :

*Cake asperges chorizo : 15 tranches et 3sp vert ☐ -2spl bleu☐
-2spv violet☐ par tranche*

-160 g de farine

-1 sachet de levure alsacienne

*-3 oeufs moyens **

-50 g de beurre à 41 %

*-100 g de banane bien mûre **

-50 g de lamelles de chorizo

*-150 g d'asperges crues (tiges) **

-sel poivre blanc

Mélanger la farine avec la levure

Rajouter les œufs en fouettant puis rajouter le beurre fondu, la banane écrasée tout en continuant à fouetter pour obtenir une pâte lisse. Assaisonner

Couper le chorizo en fines lanières et les asperges en fines rondelles et les mélanger à la pâte

Verser dans un moule à cake en silicone et mettre au frais minimum 1heure

Préchauffer le four 200°

Fendre le dessus du cake avec la lame d'un couteau longitudinalement

Enfourner le cake posé sur une plaque et cuire 10 minutes à 200 ° puis baisser la température à 180° pendant 25 0 30 minutes, la lame du couteau doit sortir sèche

Démouler et laisser refroidir



L'idéal est de consommer le cake le lendemain en gardant ce dernier enveloppé dans du papier alu et au frais

J'ai utilisé les bouts des tiges d'asperges au lieu de les jeter

Les tranches de cake se congèlent sans problème

Pour le repas de la fête des mères : 1 flute de champagne (3sp vert bleu violet ☐☐☐)-1 tranche de cake asperges chorizo (3sp vert ☐ - 2spl bleu☐ -2spv violet☐)-radis tomates cerises fenouil à la croque au sel (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-crevettes (1sp vert☐ -0spl bleu ☐ -0spv violet☐)-langoustine à la mayonnaise jaune d'œuf petit suisse 0% (5 sp vert ☐ -1

spl bleu -0spv violet)-100 g de pommes de terre de Noirmoutier en robe des champs (2sp vert -2sp bleu -0spv violet)-1 part de mon gâteau de mon pâtissier (sans comptage).Total : 14sp vert - 8spl bleu - 5spv violet

Je vous souhaite un très bon dimanche et prenez soin de vous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés