

CAKE COPPA OLIVE

Dimanche 26 Avril 2020

Skype apéritif en famille ou entre amis

Cake coppa olive : 18 tranches et 2sp vert bleu violet ☐☐☐ par tranche

-160 g de farine

-1/2 sachet de levure alsacienne

-3 œufs moyens *

-120 g de yaourt à la grecque 0%

-50 ml de lait écrémé *

-100 g de coppa

-50 g d'olives vertes dénoyautées

-50 g d'olives noires dénoyautées

-sel poivre

Mélanger la farine et la levure

Rajouter en fouettant les œufs, le yaourt et le lait.
Assaisonner

Rajouter la coppa coupée en petits morceaux et les olives tranchées en rondelles

Bien mélanger

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

Préchauffer le four 200 °

Sortir le cake, fendre le dessus avec un couteau et le poser sur une plaque

Enfourner 10 minutes à 200° puis baisser à 180° et continuer la cuisson 25 à 30 minutes, la lame du couteau doit ressortir sèche

Laisser le cake refroidir puis le démouler et le couper en tranches





C'est la première fois que je fais un cake avec du yaourt grecque 0% et ça marche bien peut-être un peu moins aéré qu'avec du beurre allégé

Il se congèle bien en tranches

Pour le repas : virgin mojito au sugarly (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-bâtonnets de carottes, radis roses au skyr 0% salé (1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)-2 tranches de cake coppa olive (4 sp vert bleu violet ☐☐☐)-crevettes grises + 30 g de saumon fumé (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)-noix de saint jacques à la patate douce et potimarron (6sp vert ☐ -4spl bleu☐ -1spv violet☐ -recette du 24 01 2020)-fraises en gelée (0sp vert bleu violet ☐☐☐). Total : 13 sp vert☐ – 8spl bleu☐ – 5spv violet ☐

Pour l'apéritif seul : 5sp vert ☐ -4spl bleu☐ -4spv violet☐

Je vous souhaite un bon dimanche et de bonnes retrouvailles

grâce à internet

Prenez soin de vous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés