

CAKE A LA clémentine

Dimanche 29 Décembre 2019

Avec des clémentines de Corse :

Cake à la clémentine : 10 parts et 3 sp ☐☐☐ par part

-160 g de farine

-1/2 sachet de levure alsacienne

-3 œufs moyens *

-50 g de sucre en poudre

-30 g de sugarly (sucralose en poudre)

-150 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté*

-2 clémentines *

-10 kumquats *

Mélanger la farine et la levure

Fouetter les œufs avec le sucre et le sugarly jusqu'à blanchiment

Verser la farine levure toujours en fouettant puis la compote et le jus des 2 clémentines

Couper les kumquats en quatre, ôter les pépins et les rajouter à la préparation précédente

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

Préchauffer le four 210° (th 7)

Fendre le dessus du cake avec un couteau à lame fine et

enfournier 10 minutes à 210° puis continuer la cuisson 35 minutes à 180° (th 6)

Sortir le cake une fois cuit (la lame du couteau doit ressortir sèche), le laisser tiédir puis le démouler



Pour les gourmands : 8 parts = 4 sp

Pour les moins gourmands : 12 parts = 2sp

Le cake coupé en tranches se congèle très bien

Pour le repas du soir : potage cresson pommes de terre

+ 50 g de skyr à 0% (3sp □-2

spl □-0spv □)

-2 tranches de jambon de dinde (2sp □-

0 spl □- 0spv □)

-endives braisés + 1 c à c d'huile (1sp) -100 g de compote

sans sucre (0sp) – 1

faisselle 0% (1sp □-

1 sp □-0 spv □)

-1 tranche de cake à la clémentine (3sp). Total : 10 sp □-

7spl □- 4spv□

Passez un excellent dimanche

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou

light.fr

Tous droits réservés