PETITS CAKES AU MAGRET FUME

Vendredi 01 septembre 2023

Pour compléter un repas trop léger ou pour un apéritif dinatoire ou un pique-nique.

Petits cakes au magret fumé : 12 cakes et 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□ par cake.

-150 g de farine : 15 sp vert bleu violet□□□ – 16 psp□

-½ sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-3 œufs moyens : 7 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-90 g de magret fumé dégraissé : 12 sp vert bleu violet□□□ – 12 psp□

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

-125 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet□□□- 1 psp□

-2 cuillerées à soupe d'huile d'olive : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

-30 g de raisins blonds secs : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-1 pincée de sel et de poivre blanc

Réhydrater les raisins secs dans un bol d'eau chaude pendant 15 minutes.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mélanger la farine avec la levure dans un saladier et rajouter les œufs en fouettant puis l'huile, le lait tiède et le

gruyère toujours en fouettant.

Saler et poivrer légèrement.

Couper le magret fumé en petits morceaux et les rajouter à la préparation précédente ainsi que les raisins bien égouttés. Bien mélanger.

Remplir 12 petits moules à cake en silicone posés sur une plaque et enfourner 20 à 25 minutes, le test de la pointe d'un couteau affirmant la bonne cuisson.

Les sortir, les démouler sur une grille et les laisser refroidir.

Ces petits cakes se congèlent très bien.

J'ai employé de la farine blanche T 45 et l'IG est assez élevé mais la farine d'épeautre peut être employée entrainant un IG moyen.

Pour le repas : salade composée laitue tomates cœurs de palmier haricots verts crevettes + 2 c à c de vinaigrette allégée (2 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – 2 petits cakes au magret fumé (8 sp vert bleu violet – 8 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 pêche (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 11 sp vert – 9 spl bleu – 9 spv violet – 9 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés