

CAKE ASPERGES SAUVAGES NOIX

Jeudi 29 mai 2025

Pour un apéritif, un pique-nique :

Cake asperges sauvages noix : 12 tranches et 4 sp vert – 3 spl bleu – 3v spv violet – 3 psp par tranche

- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 3 œufs moyens*
- 120 ml de lait demi écrémé
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 50 g de gruyère allégé
- 35 g de cerneaux de noix
- un petit bouquet d'asperges sauvages*
- sel fin poivre blanc

Nettoyer les asperges et les cuire 2 à 3 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter, les éponger, les laisser refroidir et les couper en tronçons.

Préchauffer le four 180° (th6)

Mélanger la farine et la levure chimique.

Casser les oeufs dans un saladier et les fouetter avec la farine levure passée au tamis.

Rajouter le lait tiédi puis l'huile toujours en fouettant.

Rajouter le gruyère râpé, les asperges et les noix concassées. Bien mélanger.

Assaisonner sel poivre.

Verser la préparation dans un moule en silicone posé sur une plaque.

Enfourner 35 à 40 minutes (test de la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche).

Laisser tiédir et démouler sur une grille.



Ce cake se conserve bien plusieurs jours et il peut se congeler.

Pour un indice glycémique bas, remplacez la farine de blé par celle d'épeautre.

Pour un apéritif dinatoire : virgin mojito (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – crudités diverses (tomates cerises , bâtonnets de carottes ,de fenouil ,bouquets de chou-fleur cru(0 sp vert bleu violet – 0 psp) – 100 g de skyr 0% salé (1

sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp)- crevettes (1 sp
vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 4 oeufs de caille
(3 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) -1 tranche de
cake asperges sauvages noix (4 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv
violet – 3 psp) – petites salade de fruits sans sucre ajouté
(0 sp vert – 0spl bleu – 0 spv violet – 0 psp. Total : 10 sp
vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés