

CAKE POIRE BLEU DE BREBIS

Dimanche 13 Mars 2021

Pour un apéritif dinatoire :

Cake poire Bleu de Brebis : 12 tranches et 3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -2 psp par tranche

-100 g de farine de petit épeautre intégrale : 8 sp vert bleu violet - 8 psp

-50 g de farine de lupin : 3 sp vert bleu violet - 3 psp

-1 sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

*-3 oeufs moyens * : 7 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp*

-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet - 1 psp

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

-50 g de bleu de brebis : 10 sp vert bleu violet - 10 psp

*-1 grosse poire ou 2 petites * : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-sel fin, piment d'Espelette

*-1 jus d'un 1/2 citron bio**

Préchauffer le four 200°, chaleur traditionnelle.

Mélanger les deux farines avec la levure.

Mettre les oeufs et le lait et fouetter pour obtenir une pâte lisse.

Rajouter le gruyère râpé et le Bleu de Brebis émietté. Mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement en sel et relever avec $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de piment d'Espelette.

Peler la poire et la détailler en petits dés arrosés de jus de citron, à mélanger à la préparation précédente.

Verser le tout dans un moule à cake en silicone. Fendre le dessus de la pâte d'un trait longitudinal avec la pointe d'un couteau. Enfournier.

Cuire 10 minutes à 200° puis continuer à 180° pendant 30 minutes.

Sortir le cake du four, le laisser tiédir puis le démouler.

Couper 12 tranches.





Vous pouvez congeler chaque tranche de cake.

Ce cake, grâce aux deux farines, a un IG assez bas.

Pour un apéritif dinatoire : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet) - crevettes (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 50 g de saumon fumé dans des feuilles d'endives (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 3 oeufs de caille (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - crudités variées bouquets de chou-fleur cru , radis, batonnets de carottes , de fenouil, tomates cerises ... avec 100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 2 tranches de cake poire Bleu de Brebis (6 sp vert - 4 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp). Total : 12 sp vert - 5 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp

Calculez bien vos pro points psp fonction de vos choix.

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés