PETITS CAKES FETA FIGUES

Dimanche 31 Octobre 2021

Dernier jour du mois, dernières figues et ça mérite un apéritif …

Petits cakes feta figues : 20 parts et 2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet par part

-200 g de farine

-1 sachet de levure alsacienne

*-3 œufs moyens**

*-250 ml de lait écrémé **

-150 g de feta allégée

*-8 petites figues ou 6 grosses figues**

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6).

Couper les figues en petits morceaux.

Mélanger la farine et la levure dans un saladier.

Mettre les œufs battus en omelette et fouetter le tout en versant petit à petit le lait. Saler, poivrer.

Rajouter les morceaux de figues et la feta effritée. Bien mélanger et remplir 20 petits moules en silicone.



Enfourner 25 minutes.

Les sortir, les laisser tiédir et démouler.





Si vous les préparez en avance, réchauffez les avant de les servir.

Ils se congèlent très bien.

Pour les curieux qui s'amuseraient à compter les moules, il y en a 19, le vingtième a été oublié et a cuit tout seul.

Pour le repas : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□) -2 petits cakes feta figues (4 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□) -batônnets de crudités avec 100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet□□□) -sole au four avec 1 c à c d'huile et du fenouil (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□)-100 g de riz complet cuit (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□)-1 boule de sorbet citron (3 sp vert bleu violet□□□).Total : 13 sp vert □ – 10 spl bleu□-7 spv violet□

Très bon dimanche□□□

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés