

CAKE FRAISE MENTHE

Dimanche 30 Juin

2019

Avec la menthe fraiche du jardin :



Cake fraise

menthe : 8 parts et 4pp-4sp par part

-160 g de farine

-1sachet de levure alsacienne

-3oeufs *

-150 g de fraises*

-8 feuilles de menthe fraiche *

-50 g de sucre en poudre

-25 g de sucralose en poudre

-100 g de compote de pommes maison sans sucre *

Préchauffer le four 180° (th 6)

Passer les fraises et les feuilles de menthe sous un filet d'eau froide.

Sécher la menthe et les fraises dans du papier absorbant et équeuter les fraises

Fouetter les œufs avec le sucre et le sucralose jusqu'à blanchiment, le mélange devient mousseux et clair.

Mélanger la farine et la levure et les rajouter à la préparation précédente toujours en fouettant puis verser la compote bien froide pour obtenir une pâte bien lisse

Verser 1/3 de pâte dans un moule à cake en silicone. La recouvrir de la moitié des fraises coupées en lamelles et de 4 feuilles de menthe

Puis verser dessus 1/3 de pâte et recommencer à la recouvrir avec le restant de fraises et de feuilles de menthe

Finir de recouvrir le tout avec le tiers de pâte restante

Enfourner 35 à 40 minutes



Ne démouler le cake que quand il est froid

Les tranches pour 8 gourmands sont bien épaisses. Pour 10 parts, compter 3 pp-3sp et pour 12 parts 2pp-2sp

Je prépare une compote bien épaisse la veille que je mets 24h au frais pour obtenir un cake bien moelleux.

Vous pouvez le décorer avec des fraises et de la menthe

Pour le repas : melon (0pp-0 sp) -salade 100 g de pommes de terre + 100 g de cœurs de palmier +asperges vertes +oignons nouveaux

+1 c à c d'huile (3pp-3sp)-gambas à la plancha (2pp-0spl)-œufs à la neige

(3pp-2spl-recette du 07 05 2017)-1 tranche de cake fraise menthe

(4pp-4sp).Total : 12pp-9spl

Je vous souhaite un très bon dimanche

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés