

# 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 cuillères 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 entraînant 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***