

# PETITS CAKES POIREAUX CANCOILLOTTE

Jeudi 02 mai 2024

*Pour un repas sur le pouce, un apéritif dinatoire ou un pique-nique :*

**Petits cakes poireaux cancoillotte : 6 cakes et 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp par cake**

*-100 g de farine d'orge mondé : 8 sp vert bleu violet – 8 psp*

*-80 g de farine de blé intégrale T150 : 7 sp vert bleu violet – 7psp*

*-1 sachet de levure chimique*

*-2 œufs moyens \* : 5 sp vert – 0 spl bleu – 0spv violet – 0 psp*

*-150 ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé : 3 sp vert bleu violet – 3 psp*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

*-120 g de cancoillotte nature : 7 sp vert bleu violet – 7psp*

*-200 g de blancs de poireaux\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-sel fin poivre*

*Laver les poireaux et les couper en fines rondelles. Les faire revenir dans une poêle huilée pendant 5 minutes en remuant régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas. Assaisonner sel poivre et laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Mélanger les deux farines et la levure.*

*Fouetter les deux œufs en omelette puis rajouter les farines et la levure toujours en fouettant.*

*Verser petit à petit le lait préalablement tiédi toujours en fouettant pour obtenir une pâte lisse.*

*Chauffer la cancoillotte aux micro-ondes pour la rendre liquide et la verser dans la pâte en fouettant.*

*Rajouter les rondelles de poireaux et bien mélanger.*

*Rectifier l'assaisonnement.*

*Remplir 6 moules à petits cakes en silicone posés sur une plaque et enfourner 25 à 30 minutes, la pointe du couteau piquée dans un cake devant ressortir sèche.*

*Laisser refroidir et démouler.*



*J'ai fait cuire mes mini cakes dans mon cake factory mais je ne recommencerais pas ce mode de cuisson car ils ne sont pas assez dorés*

*L'indice glycémique est bas grâce à l'emploi des farines mais vous pouvez prendre une farine de blé standard si vous ne tenez pas compte de l'indice glycémique.*

*Ces mini cakes peuvent se congeler.*

*Pour un repas sur le pouce : salade composée avec mâche betterave tomate œuf dur + 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ - 1 spl bleu□ - 1 spv violet□ - 1psp□) - 1 petit cake poireaux cancoillotte( 5 sp vert □ - 4 spl bleu□ - 4 spv violet□ - 4 psp□) - 1 petit suisse 0% avec compote sans sucre (1 sp vert□ - 1 sp bleu□ - 0spv violet□ - 0 psp□).Total : 9 sp vert □ - 6 spl bleu□ - 5 spv violet□ - 5 psp□*

*Très bonne journée.*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*