

# 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**