

CAKE AU THON

Dimanche 28 août 2022

Un incontournable l'été :

Cake au thon : 12 tranches et 3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ par tranche

-120 g de farine : 12 sp vert bleu violet☐☐☐ – 12 psp☐

–½ sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

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

-200 g de thon nature en boîte : 4 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-50 g de gruyère râpé allégé : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐

-50 g d'olives vertes dénoyautées : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

*–50 g de lanières de poivron rouge * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-100 g de lait concentré demi écrémé non sucré : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐

-sel fin, poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Mélanger la farine et la levure.

Rajouter les œufs, le lait et l'huile et bien fouetter pour obtenir une pâte lisse.

Rincer le thon, l'éponger dans du papier absorbant et le rajouter à la pâte en l'émiettant.

Rajouter les lanières de poivron , le gruyère râpé, les olives coupées en fines tranches et bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.

Verser dans un moule à cake en silicone, posé sur une plaque.

Enfourner 40 minutes, la lame d'un couteau enfoncée dans le cake doit ressortir propre si le cake est bien cuit.

Laisser refroidir puis démouler sur une grille.



Ce cake peut se servir lors d'un apéritif dinatoire, d'un repas sur le pouce, d'un pique-nique etc

Les tranches peuvent se congeler.

Pour un repas express : salade laitue tomate + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - 1 œuf dur (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 2 tranches de cake au thon (6 sp vert - 4 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp) - 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 1 pomme (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 10 sp vert - 5 spl bleu - 5 spv violet - 5 psp

Comme d'habitude, recalculer bien fonction de vos propres perso points psp

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés