

CAKE REVISITE

MGP



Pour 8
parts



Recette initiale

100 g de lardons
200 g de farine
1 sachet de levure chimique
7 cl d'huile d'olive
Beurre pour le moule
100 g de jambon
3 œufs
10 cl de lait
20 olives dénoyautées



Recette équilibrée

100 g d'allumettes de
bacon
200 g de farine semi
complète
1 sachet de poudre à lever
ou levure chimique
4 cl d'huile d'olive
200 g de poivrons cuits et
pelés en bocal
100 g de feta
3 œufs
50 g de graine de courges

Energie : 2519 kcal → 315 kcal / pers
Protéines : 67 g → 8,4 g / pers
Lipides : 176 g → 22 g / pers
Glucides : 162 g → 20 g / pers
Fibres : 8 g → 1 g / pers

Energie : 2187 kcal → 273 kcal / pers
Protéines : 94,9 g → 11,9 g / pers
Lipides : 130,4 g → 16,3 g / pers
Glucides : 153,7 g → 19,2 g / pers
Fibres : 21,7 g → 2,7 g / pers

CONSEIL MENU ÉQUILIBRÉ EN COMPLÉMENT

Plat principal à équilibrer : rajout de légumes

Dessert : fromage blanc ou yaourt

PRÉPARATION



Préchauffer le four à 200°C.

Préparation :

1. Dans un récipient, mélanger les œufs, l'huile et 10 cl d'eau.
2. Incorporer les aliments secs : poudre à lever, graines de courge, poivre, et farine.
3. Mélanger avec un fouet pour obtenir une texture lisse.
4. Faire revenir les lardons de bacon dans une poêle
5. Ajouter les ingrédients plus fragiles : la fêta émiettée, les poivrons égouttés et coupés en morceaux les lardons de bacon.
6. Mélanger puis verser la pâte dans un plat à cake chemisé de papier sulfurisé.

Cuisson :

Enfourner 40 minutes et laisser refroidir avant de découper

ASTUCES

Le cake est le meilleur moyen d'avoir un repas rapide à préparer ! Il suffit de rajouter des légumes à côtés (crudités ou cuits et c'est parfait).

On peut équilibrer le repas en protéine en rajoutant un fromage blanc, un yaourt, un skyr ou des petits suisses pour compléter les apports.

Ici, pas beaucoup de changement en calories mais bel et bien en qualité, beaucoup plus de fibres, plus de protéines, moins de matières grasses.