

CAKE AU JAMBON ET CHAMPIGNONS

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de champignon de Paris
- 150 grammes dés de jambon
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T80 ou 150 grammes de farine sans gluten
- 80 grammes de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 200 grammes de lait d'avoine ou d'amande
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [18 g]
- 4 oeufs
- 2 cuillères à soupe de persil, frais [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les champignons en lamelles
- 2° Dans un saladier, mélangez la farine et la levure avec le gruyère, l'huile et la persillade
- 3° Incorporez les oeufs, le jambon et les champignons . Mélangez bien. [Ajoutez le lait pour une meilleure texture]
- 4° Lorsque la pâte est bien homogène, versez-la dans votre moule de cuisson beurré et fariné
- 5° Faites chauffer votre four à 175°C et mettez le cake à cuire à peu près 40 minutes.
- 6° En fin de cuisson, retirez le cake du four pour le laisser refroidir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [180 g]	% AR
ÉNERGIE	148 kcal	265 kcal	13 %
LIPIDES	7 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
CHOLESTÉROL	88 mg	159 mg	53 %
SODIUM	379 mg	682 mg	28 %
GLUCIDES	12 g	22 g	7 %
SUCRES	1 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
PROTÉINES	9 g	16 g	—