

Cake aux poireaux curry et pomme



INGREDIENTS (8 personne)

- 2 poireaux
- 1 grosse pomme belge
- 1 càs curry doux
- 1 càs d'huile d'olive
- 3 œufs
- 150g de farine
- 11g de levure chimique
- 10 cl de lait ½ écrémé
- 100 g de yaourt à la grecque
- 60g de fromage râpé
- 5 tours de moulin de poivre

VALORISATION

Pour 1 portion (80g)

Energie : 196 kcal

P : 8 g

L : 7,9 g

G : 21,6 g

Fibres : 3 g

Sel : 0,6 g

PREPARATION

1. Couper les poireaux en rondelles et les nettoyer. Puis les émincer.
2. Laver et éplucher la pomme. Ensuite la couper en petits dés.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter les poireaux, les dés de pomme et le curry.
4. Laisser compoter à feu doux pendant 12 à 15 minutes. Laisser tiédir hors du feu. Mettre de côté.
5. Préchauffer le four à 180°C. Mélanger les œufs, le yaourt, la farine et la levure. Incorporer le lait. Ajouter le fromage râpé, le sel et le poivre.
6. Ajouter la fondue poireau/pomme à la pâte. Mélanger délicatement.
7. Verser dans un moule couvert d'un papier sulfurisé. Enfourner pour 45-50min.
8. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau
9. Laissez un peu refroidir avant de démouler. Coupez votre cake en tranches.



Recette testée et approuvée par Zélie Volvert, stagiaire en diététique à l'hôpital de Bastogne.