

Cake salé enrichi

Ingrédients pour 4 portions

- 200 ml de complément nutritionnel lacté neutre
- 180g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 2 c. à soupe d'huile (olive ou tournesol)
- 200g de lardons poêlés
- 100g d'emmental râpé
- 200g de petits pois en conserve égouttés



Préparation

- Préchauffer le four à 180°C chaleur traditionnelle
- Battre les œufs, l'huile et le complément nutritionnel
- Ajouter la farine et la levure ainsi qu'une pincée de sel
- Incorporer l'emmental râpé, les lardons et les petits pois
- Beurrer et fariner un moule à cake et y déposer la pâte
- Enfourner 35 minutes à 180°C
- Piquer le milieu du cake avec un couteau pour bien vérifier sa cuisson, si le couteau ressort sec alors vous pouvez sortir le cake du four, si non, rajouter 5 minutes
- Laisser un peu refroidir et régalez vous !

Le cake peut servir d'apéritif ou même d'entrée ! Il est source de protéines et de glucides, indispensables afin de récupérer de la masse musculaire et fournir de l'énergie à votre organisme. Si vous ne pouvez pas consommer le cake en totalité, vous pouvez très bien congeler des tranches et les ressortir le moment venu !