

# Un cake fait maison

Temps de préparation : 30 min

Valeurs énergétiques pour une part :  
239 Kcal

Temps de cuisson : 45 min

23,6 g de glucides  
dont 1,1 g de sucres

Difficulté : ★

21,8 g de protéines

Coût : 0,55 € pour une part

6,4 g de lipides

Ne pas jeter sur la voie publique

**UNE COLLATION,  
DE L'ÉNERGIE,  
DES PERFORMANCES.**



# Ingrédients

## Pour 4 personnes

200 g de thon

100 g de courgette

100 g de farine

3 oeufs

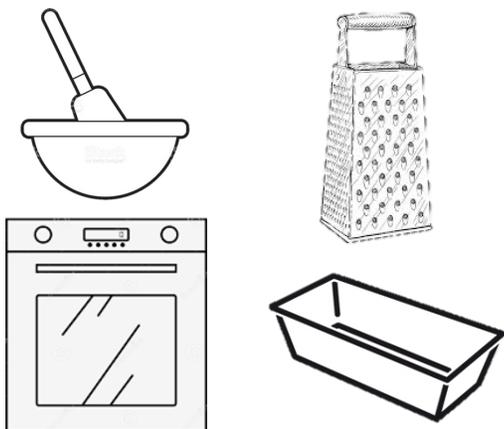
1/2 sachet de levure

8 cl de lait

10 cl d'huile

Poivre

## Matériels



# Cake

## Instructions

Préchauffez votre four à 150°C

Emiettez le thon et râpez la courgette sans l'éplucher.

Mélangez dans un saladier la farine, la levure et le poivre. Ajoutez les oeufs, l'huile et le lait.

Mélangez bien puis incorporez la courgette et le thon.

Versez le mélange dans un moule à cake et laissez cuire 45 min au four.

Couvrez de papier aluminium si le cake se colore trop.

Dégustez tiède ou froid.



## Alternatives

### Remplacez la courgette par :



Tomates

Poivrons

### Remplacez le thon par :



Blanc de poulet