

## Cake à la framboise

### Préparation

15 mn

### Cuisson

45 mn

### Durée totale

60 mn

### Difficulté

☆☆☆☆☆

### Budget

☆☆☆☆☆

### INGREDIENTS

#### Pour 6 personnes

- ✓ 300 g de framboises (éventuellement surgelées)
- ✓ 4 œufs
- ✓ 200 g de sucre
- ✓ 200 g de farine
- ✓ 1 sachet de levure (10 à 15 g)
- ✓ 120 g de beurre fondu
- ✓ 1 c. à soupe de vanille en poudre

### PREPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C (Th. 6).
- 2 Battez les œufs et le sucre jusqu'à obtention d'une crème mousseuse. Ajoutez la farine tamisée avec la levure, puis le beurre fondu, un peu de vanille en poudre et 150 g de framboises mixées.
- 3 Prévoyez 150 g de framboises gardées entières pour alterner, dans un moule à cake en silicone (ou tapissé d'une feuille sulfurisée), couche de pâte et couche de framboises entières.
- 4 Faites cuire 45 mn le cake dans le four. Démoulez-le et laissez-le refroidir sur une grille.



### L'avis du diététicien

Un dessert, un petit-déjeuner ou bien un goûter simple et succulent, que l'on peut découper en petits cubes afin de le ranger dans une boîte à biscuits en métal. On peut l'emporter avec soi pour consommer des glucides tout au long de la journée, afin d'assurer un stock de glycogène musculaire optimal pour le lendemain.

## Cake au jambon

### INGREDIENTS

#### Pour 4 à 6 personnes

- ✓ 250 g de jambon cru
- ✓ 200 g de farine complète
- ✓ 40 g de farine blanche
- ✓ 3 œufs
- ✓ 5 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 150 ml de lait écrémé
- ✓ 1 sachet de levure (10 à 15 g)
- ✓ 3 branches de thym
- ✓ Sel et poivre

### PREPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C (Th. 6).
- 2 Coupez le jambon cru en fines lamelles, enrobez-les de farine blanche. Effeuiliez le thym. Mélangez dans une terrine la farine complète, la levure et les œufs battus avec du sel et du poivre. Ajoutez l'huile, le lait, le jambon et le thym.
- 3 Versez la préparation dans un moule à cake en silicone (ou tapissé d'une feuille sulfurisée).
- 4 Faites cuire pendant 45 mn environ. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, puis laissez reposer le cake pendant 5 mn avant de le démouler. Servez tiède ou à température ambiante.



### Préparation

10 mn

### Cuisson

45 mn

### Durée totale

55 mn

### Difficulté

☆☆☆☆☆

### Budget

☆☆☆☆☆

### L'avis du diététicien

Ce cake peut paraître un peu gras en raison de la quantité d'huile d'olive. Mais grâce à la présence de la farine complète, dont les fibres peuvent retarder l'assimilation des graisses, cette recette reste suffisamment digeste et intéressante à la veille d'une épreuve. Accompagnez d'une salade de tomates à la croque au sel.