

CAKE AUX PRUNEAUX ET AUX LARDONS

Préparation: 15 mn

Cuissons: 40 mn

6 personnes:

80 g de pruneaux dénoyautés d`Agen
200 g de lardons
100 g de gruyère râpé
3 œufs
200 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
50 ml d`huile d`olive
150 ml de lait
sel, poivre

1. Dans une jatte, mélangez les œufs avec la farine, la levure, l`huile, le sel et le poivre.
2. Ajoutez le lait tiédi et l`emmental râpé. Mélangez bien.
3. Ajoutez les lardons et les pruneaux.
4. Versez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré ou un moule en silicone.
- 5 . Mettez au four 40 minutes à 180 `C .
6. Attendez 10 minutes, démoulez.
7. Laissez refroidir le Cake aux pruneaux et aux lardons avec de servir.

PRUNEAU

AVANTAGES: riche en fibres, bêta- carotène, potassium et fer.
Soulage la constipation.

INCONVÉNIENTS: risque de caries