

CAKE AUX PRUNEAUX ET AUX LARDONS

Préparation: 15 mn

Cuissons: 40 mn

6 personnes:

80 g de pruneaux dénoyautés d'Agén
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