

## CAKE AUX HERBES

Spécificité de cette recette :

Cette recette est indiquée pour une perte de poids, pour les personnes ayant du cholestérol.

Combien de temps ?

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

50g de tomme de brebis plus ou moins allégée, 1 bouquet de persil, 1 botte de ciboulette, 1 bouquet d'aneth, 2 brins de menthe, 3 œufs, 150g de farine, 1 sachet de levure chimique, 5 c à s de lait ½ écrémé, 1 c à s d'huile d'olive, sel, poivre

## La recette

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Dans une jatte, casser les œufs.

Ajouter 1 c à c rase de sel et ½ c à c de poivre moulu.

Battre au fouet électrique.

Ajouter le lait et l'huile d'olive, en continuant à fouetter.

Incorporer la farine et la levure.

Rincer et sécher les fines herbes.

Ciseler-les.

Râper le fromage avec une râpe cylindrique.

Ajouter le fromage râpé et les herbes ciselées.

Mélanger avec une spatule en soulevant la pâte.

Verser le mélange dans le moule recouvert de papier cuisson (papier sulfurisé).

Placer au four et faire cuire 10 minutes.

Ramener le th sur 5 (150°C) et laisser cuire 35 minutes.

Laisser reposer le cake 5 minutes, puis le démouler sur une grille.

## Les variantes

*Version italienne* : Remplacer la tomme par du parmesan.

*Version provençale* : Changer d'herbes aromatiques : basilic, persil et roquette.

Vous pouvez le servir avec un coulis de tomate chaud, tiède ou froid : tomates concassées pelées, ail, herbes de Provence, sel, poivre, le tout mixé.

### Valeurs nutritionnelles (pour 1 personne)

Calories	: 202 kcal	contre 238kcal pour la même recette non allégée.
Protides	: 9g	contre 9 g pour la même recette non allégée.
Lipides	: 10g	contre 14g pour la même recette non allégée.
Glucides	: 19 g	contre 19g pour la même recette non allégée.

### Cette recette intègre un repas équilibré

Brochette de poisson

[Cake aux herbes](#)

Mangue