



Cake léger minute au fromage blanc

Pour 3 personnes

LA BASE

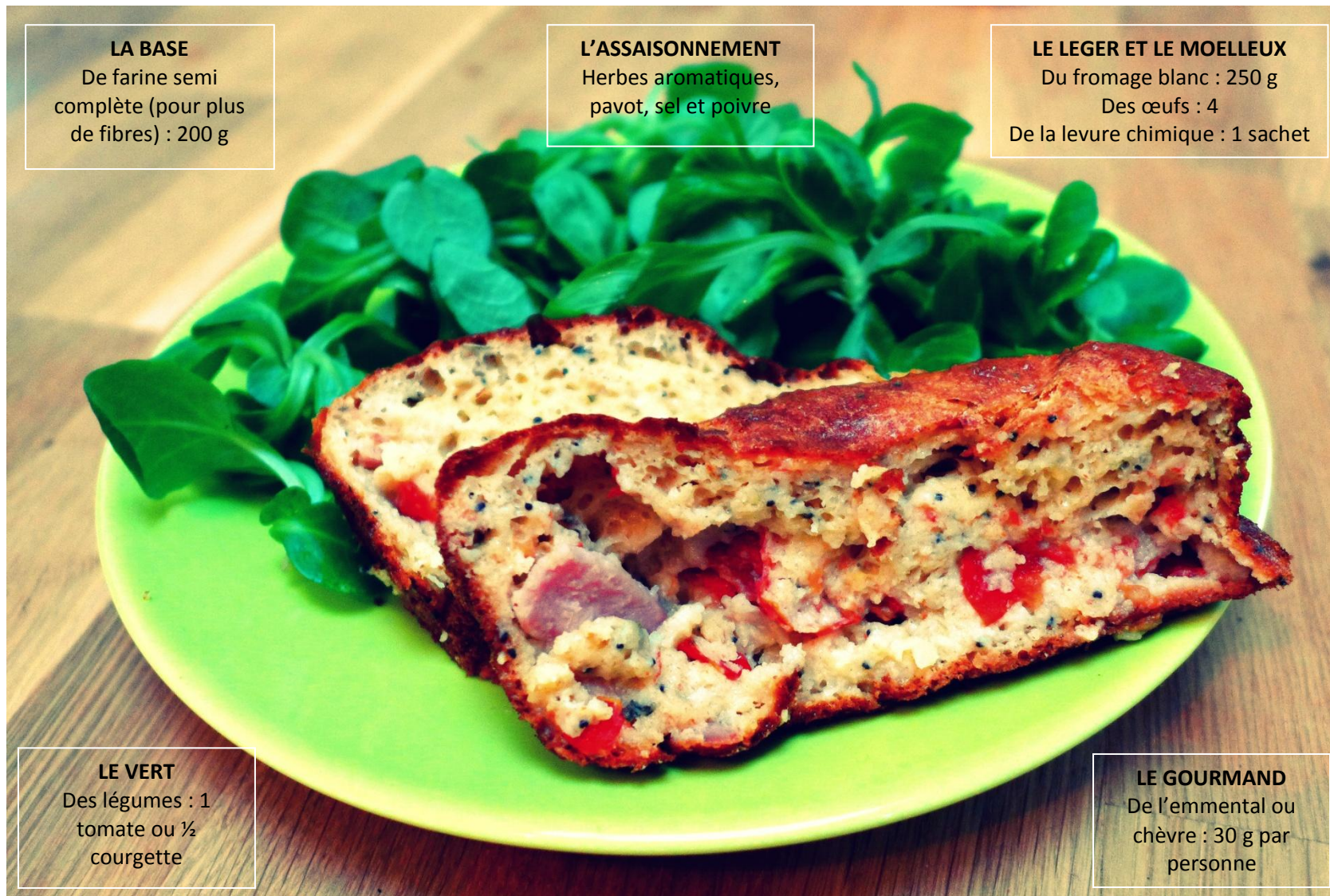
De farine semi complète (pour plus de fibres) : 200 g

L'ASSAISONNEMENT

Herbes aromatiques, pavot, sel et poivre

LE LEGER ET LE MOELLEUX

Du fromage blanc : 250 g
Des œufs : 4
De la levure chimique : 1 sachet



LE VERT

Des légumes : 1 tomate ou ½ courgette

LE GOURMAND

De l'emmental ou chèvre : 30 g par personne

**A cuire 35-40 minutes dans un four à 180°C.
Servir avec une salade verte ou une crudité de votre choix.**



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive