

# CAKE AU SURIMI

ET À LA CIBOULETTE



*"Une entrée  
estivale..."*

DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION

10 mn

CUISSON

50 mn (four 180°)

INGRÉDIENTS  
POUR 6 PERSONNES

- 3 œufs\*
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12 cl de lait\*
- 100 g de gruyère\*
- 18 bâtonnets de surimi\*
- 15 brins de ciboulette
- sel, poivre

CALORIES

1 portion : environ 330 Kcal

\* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR  
SELON LES STOCKS DISPONIBLES  
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



**CARNIVOR®**

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL  
GRÂCE AUX RECETTES **CARNIVOR®**

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR [www.carnivor.fr](http://www.carnivor.fr)

# CAKE AU SURIMI

ET À LA CIBOULETTE



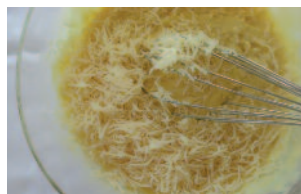
1 - Dans un saladier, battez les œufs.



2 - Puis rajoutez la farine et la levure. Salez, poivrez.



3 - Incorporez l'huile et le lait préalablement chauffé.



4 - Lorsque le mélange est devenu homogène, ajoutez le gruyère râpé.



5 - Découpez 6 bâtonnets de surimi en rondelles et incorporez-les avec la ciboulette finement hachée.



6 - Versez un peu de cette préparation au fond d'un moule à cake habillé d'un papier sulfurisé et disposez les bâtonnets de surimi restants en les espaçant de quelques millimètres. Puis recouvrir avec le reste de pâte.



7 - Passez le cake au four à 180° durant 50 mn. Démoulez et laissez refroidir avant de servir avec une cuillère de mayonnaise allégée.

## CALORIES

1 portion : environ 330 Kcal

## RAPPEL

*un repas équilibré, c'est :*

— **ENTRÉE** —

crudités

— **PLAT** —

*viande accompagnée de féculents ou légumes cuits*

— **DESSERT** —

*un produit laitier et un fruit*

*la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps*

## PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



CAKE AU SURIMI\*



CÔTELETTES D'AGNEAU\*



FRAISES MENTHE

\* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR  
SELON LES STOCKS DISPONIBLES  
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

