

Cake moelleux au yogourt nature

À la carte

Collation ludique

Cake moelleux au yogourt nature

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients:

Pour un cake de 28 cm

1 tasse de sucre
3 œufs (taillé moyenne)
150 g de yogourt nature
2 tasses de farine
1 sachet de poudre à lever
À choix: zestes de citron, zestes
d'orange, vanille, etc.

Recette de Marie Blaque, cuisinière
à la Maison de l'Enfance de Delémont
et labellisée Fourchette verte.
Plus d'informations sur
www.fondationo2.ch/jura/fourchette-verte/
Partagez les produits régionaux labellisés
www.ama-jura.com

Préparation

Préparation 15 minutes
et cuisson 45 minutes

1. Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter le yogourt, mélanger.
3. Ajouter la farine et le sachet de poudre à lever.
4. Aromatiser selon l'envie du moment: citron, orange, vanille, etc.
5. Cuire au milieu du four à chaleur tournante dans un moule à cake de 28 cm préalablement chemisé, pendant 45 minutes à 180 °C.

60 min

À accompagner de fruits ou de légumes frais et de saison, par exemple une poignée de pois-poussin ou une carotte-bâblée (idées de collations originales sur www.ago-sant.ch).

Astuce de Marie Blaque

Une fois refroidi, badigeonner le cake avec, à choix, un peu de confiture chaude ou du sucre glace aromatisé (jus de citron, jus d'orange, etc.) pour apporter un peu de fraîcheur.



Le saviez-vous ?

Composé à un cake classique contenant du beurre, cette recette compte environ 2000 kcal de moins! En utilisant du yogourt à la place du beurre, cela permet de réduire considérablement les acides gras saturés qui sont à consommer avec modération. Toutefois, les pâtisseries à base de beurre, de plus sucrées, de citron, etc., ne sont pas à bannir: dans une alimentation équilibrée, chaque aliment a sa place, tout est question de fréquence et de quantité.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/cake-moelleux-au-yogourt-nature/>