



Gâteau au yaourt

Ce qui est génial avec cette recette, c'est qu'on peut la transformer et la modifier selon ses goûts, ou ses envies du jour. C'est une excellente base. Je vous laisse faire preuve d'imagination pour vous l'approprier. Pour un petit déjeuner complet, ajoutez à votre gâteau 1 fruit, 4 ou 5 amandes, un thé ou un citron pressé (évités les jus en bouteille).

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- 2 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
- 3 Versez la préparation dans un moule rond préalablement beurré et enfournez.
- 4 Pour vérifier la cuisson, enfoncez la lame d'un couteau au cœur du gâteau. Si elle ressort propre, c'est qu'il est cuit.

Cette recette est simple : j'ai beau essayer d'ajouter des détails sur la préparation, il n'y en a pas.



Pour 2 personnes
15 min de préparation
30 min de cuisson

70 g de sucre de coco

2 portions
de fromage blanc 0 %
(environ 200 g)

2 œufs

120 g de farine
complète

30 g de son de blé

1 sachet de levure
chimique

Beurre





Pour 1 personne

10 min de préparation

3 à 5 min de cuisson

1 tranche de pain
de seigle

1 œuf

1 tranche de blanc
de dinde

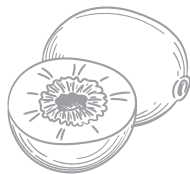
30 g de dés de fromage
de brebis Salakis®

Ciboulette

Basilic

Huile d'olive

Sel, poivre



Toast protéiné

J'adore les toasts comme celui-ci.
Très simple et gourmand, le seul
problème c'est de se retenir
d'en manger dix... Alors, courage !

1 Toastez la tranche de pain au four ou au grille-pain.

2 Faites cuire l'œuf au plat : cassez l'œuf dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive et laissez-le cuire quelques minutes.

3 Disposez la tranche de blanc de dinde sur le pain grillé, déposez l'œuf au plat dessus, émiettez puis ajoutez le fromage ainsi que la ciboulette et le basilic ciselés.



