Recette du cake sans gras proposée par Catherine Schmitt, diététicienne à Espace Prévention de Lausanne

Ingrédients :

200g	farine complète
200g	noisettes entières
200g	abricots secs
200g	figues séchées
120g	sucre
½	sachet de poudre à lever
1 dl	lait
4	œufs
1	citron
1	pincée de sel

Préparation :

- Travailler au fouet les œufs, le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Râper le zeste du citron et ajouter le lait.

- Couper les figues et les abricots secs en petites lanières ou dés.

- Ajouter tous les fruits secs et les noisettes.

- Incorporer la farine complète et la poudre à lever en dernier lieu.

- Verser la masse dans un moule à cake et cuire le gâteau au four à 180° pendant environ une heure.

Astuces : sans matières grasses, ce cake est excellent pour le goûter, accompagné d'un laitage et d'une boisson non sucrée. Variez les plaisirs ! Remplacez les noisettes par des noix ou des amandes, les figues par des raisins secs ou des dés de pomme…