

# Cake aux algues & au thon

Préparation : 10 min  
Cuisson : 60 min  
Haut : mini 40 min puis maxi jusqu'à dorage  
Bas : maxi 20 min puis mini  
Inversion : 40 min

## Ingrédients :

Pour 8 à 10 personnes

Utilisez la **grande cocotte\***

+ moule à cake en porcelaine

- Filet d'huile d'olive
  - 150 g de farine
  - 1 sachet de levure
  - 4 œufs
  - 60 g de lait
  - 150 g de tartare d'algues (recette page 64)
  - 140 g de thon au naturel
  - 100 g de parmesan
  - Poivre du moulin
- 
- 15 cl (ou 150 g) d'eau au fond de la cocotte

## \*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 à 8 personnes, en réduisant les quantités d'un tiers.

Cuisson : 50 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

## Préparation :

- 1 Dans un récipient, mélangez la farine, la levure, les œufs, le lait, le filet d'huile d'olive, le parmesan et le poivre.
- 2 Ajoutez ensuite le tartare d'algues et le thon émietté.
- 3 Huilez le moule à cake et saupoudrez d'un peu de farine.
- 4 Versez la préparation dans le moule à cake. Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, fermez et mettez en cuisson.

## Atouts nutrition :

Protéines *page 72*

Iode *page 71*

Oméga 3 *page 71*

Calcium *page 70*

Tryptophane *page 72*

Antioxydants *page 70*

*Le tartare d'algues apporte à ce cake de l'iode et de nombreuses vitamines. Le thon contient des oméga 3 pour le bon fonctionnement immunitaire, circulatoire et hormonal.*