

# Gâteau du sportif

- 2 œufs
- 100 g sucre
- 100 g farine
- 1 yaourt
- 2 grandes cuillères de miel
- 1 sachet de levure
- 2 CS de pignons de pin
- Raisins secs, abricots secs, noix (fruits secs selon les préférences)
- 1 peu de beurre pour le moule

Préchauffer le four à 200°

Faire blanchir sucre et œufs entiers au fouet électrique ou à la main pour les plus courageux  
Ajouter la farine, la levure, le yaourt, le miel, bien mélanger.

Puis ajouter les fruits secs

Verser dans un moule préalablement beurré et fariné

Cuire 35 mn  
Déguster avant l'effort

# Cake citron graines de pavot (pour 6 personnes)

- 3 œufs
- 160 g sucre
- 200 g farine
- 1 sachet de levure
- 140 g de beurre
- 2 ou 3 citrons non traités
- 1 bonne CS de graines de pavot

Préchauffer le four à 180°

Faire fondre doucement le beurre  
Blanchir sucre et œufs entiers au fouet électrique ou à la main pour les plus courageux  
Après avoir lavé les citrons prélever le zeste et les presser  
Ajouter zeste et jus à la préparation avec les graines de pavot

Verser dans un moule préalablement beurré et fariné

Cuire 50 mn

Inviter les amis, bonne dégustation !