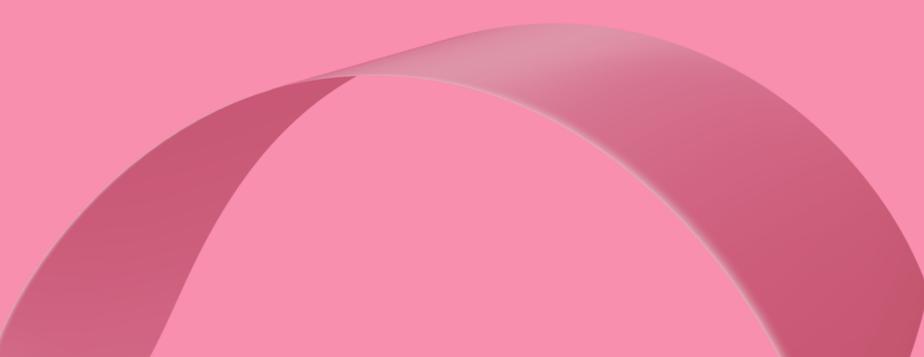




# OCTOBRE ROSE

CONSEILS  
HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES



# Les bons gestes à adopter



Diminuer la  
**consommation**  
de boissons alcoolisées

1



Pratiquer une  
**activité physique**  
régulière

3

2



Avoir une **alimentation**  
équilibrée et  
**diversifiée**

## 3 OBJECTIFS PRIORITAIRES

# Prévenir les risques de cancer



## RISQUES



Boissons alcoolisées



Surpoids et obésité



Viandes rouges et charcuteries



Sel et aliments salés



Compléments alimentaires à base de bêta carotène

## PROTECTEURS



Activité physique



Fruits et légumes



Fibres alimentaires



Produits laitiers



Allaitement (chez les femmes)

# CAKE AUX FRAMBOISES ET À LA ROSE



Temps de cuisson : 50 minutes



## INGRÉDIENTS

- 150 g de beurre
- 130 g de sucre blond
- 3 œufs
- 150 g de farine T45
- 50 g de poudre d'amande
- 1 cuillère à café légèrement bombée de levure chimique
- 30 + 10 g d'amandes effilées
- Arome de rose
- 200 g de framboise



## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 170°C
- Dans le batteur, mettre le beurre mou et le sucre
- Fouetter longuement jusqu'à avoir un mélange crémeux
- Ajouter les œufs l'un après l'autre tout en continuant de fouetter
- Mélanger la farine, la poudre d'amande, la levure et les 30 g d'amandes effilées
- Les ajouter au mélange, et mélanger brièvement
- Ajouter quelques gouttes d'arome roses, selon votre goût
- Verser un peu de pâte dans un moule à cake graissé
- Disposer dessus des framboises, recouvrir de pâte, remettre des framboises, et répartir le restant de pâte
- Enfoncer quelques framboises dans la pâte, puis recouvrir d'amandes effilées
- Faire cuire pendant environ 50 minutes
- Vérifier la cuisson avec une pique en bois, et éventuellement prolonger
- Laisser tiédir avant de démouler
- Conserver de préférence à température ambiante
- Bien filmé, il reste moelleux

