Menu de juillet 2017

Cake à la courgette

Ingrédients pour 6 personnes

- 150 g de farine de petit épeautre
- 50 g de farine de kamut
- 1 sachet de poudre levante bio

- 250 g de courgette
- 100 g de comté
- 100 g d'emmental

- sel, poivre
- persil, basilic, menthe, ciseler ces herbes

Appareil :

- 3 oeufs
- 10 cl de lait de riz (10 càs)
- 10 cl d'huile d'olive (10 càs)

Préparation

1 Râper à la râpe à gros trous courgettes et fromages.
Faire revenir la courgette dans une poêle légèrement huilée pour enlever l'excédent d'eau.

2 Préchauffer le four à 180°.

3 Mélanger les farines et la poudre levante dans un saladier.
Préparer l'appareil : battre les oeufs, ajouter le lait de riz et l'huile d'olive, bien mélanger.
Incorporer cet appareil aux farines, mélanger à nouveau .
Ajouter les fromages, les herbes, le sel, le poivre et les courgettes, mélanger soigneusement.

4 Verser la préparation dans un moule à cake huilé et fariné. Enfourner pour 50 à 60 minutes, surveiller la cuisson : la lame d'un couteau piquée dans le cake doit ressortir sèche. Laisser refroidir avant de démouler.

Suggestions

- Pour un repas simple et équilibré, ce cake est excellent avec une salade verte, une salade de tomates …
- Il est pratique à emporter pour un pique-nique.
- Découpé en petits carrés, il accompagne l'apéro…