

Temps : 20 min

Niveau : Facile

Personnes : 10

Un cake salé généreux aux courgettes, tomates séchées et emmental, idéal pour enrichir vos menus avec une recette savoureuse et équilibrée.

Préparation

Etape 1

Si utilisation de légumes surgelés (courgettes/oignons), les sortir la veille en chambre froide.

Etape 2

Huiler les gastros et les fariner.
Faire revenir les courgettes avec les oignons dans une sauteuse avec l'huile jusqu'à légère coloration.

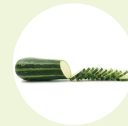
Etape 3

Préparer l'appareil à cake.
Mélanger la farine, la levure, les oeufs liquides, le lait.
Saler et poivrer.
Ajouter les légumes dans l'appareil, mélanger et verser la préparation dans les gastros.
Répartir l'emmental râpé et les tomates séchées dans chaque bac gastro.

Etape 4

Cuire 30 min à 180°C.

Ingrédients



600 g Courgettes en rondelles



200 g Emmental râpé



500 ml Lait demi-écrémé



100 ml Huile d'olive



200 g Oignons



500 g Oeufs bio entiers liquides



200 g Tomates séchées



10 g Levure chimique



500 g Farine



Sel & poivre

Conseils

L'ASTUCE ANTI-GASPI DU CHEF

Réaliser un pain perdu :
Tailler une tranche épaisse de cake et le travailler comme un pain perdu mais salé en trempant la tranche dans un appareil (oeuf, lait, sel, poivre) et rajouter du curcuma ou curry. Poêler au beurre et servir avec une salade pour une entrée ou avec des oeufs brouillés pour un plat.

L'INFO DE NOTRE NUTRITIONNISTE

Cette recette contient naturellement des protéines grâce aux oeufs et à l'emmental, qui sont des ingrédients reconnus pour leur richesse en protéines.

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	777
Matières grasses (g)	3
Dont acides gras saturés	10,2
Glucides (g)	15,8
Dont sucres	2,8
Protéines (g)	7,2
Sel (g)	0,37