Cake courgettes brebis menthe

cake sans gluten gateau

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 8 personnes

- 150 g de farine de riz complet
- 30 g de fécule de maïs
- 1 sachet de levure sans gluten
- 3 œufs
- 10 cl de lait de soja ou un autre lait végétal au choix
- 5 cl d’huile d’olive
- 100 g de fromage de brebis type feta

- 1 courgette
- Menthe
- Basilic
- Sel, poivre
- 30 g de pignons de pin

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Râpez la courgette et essorez-la entre vos mains.
3. Dans un bol mélangez la farine, la fécule et la levure.
4. Dans un autre bol cassez et fouettez les œufs à la fourchette. Ajoutez l'huile d'olive, le lait de soja, le sel et le poivre.
5. Ciselez les herbes et découpez la feta en tous petits morceaux. Vous pouvez aussi l'écraser avec la fourchette.
6. Incorporez à la préparation liquide les herbes ciselées et le fromage. Ajoutez les courgettes râpées puis les ingrédients secs. Mélangez bien la préparation. Ajoutez 20 g de pignons puis salez et poivrez selon votre goût.
7. Versez la préparation dans le moule à cake du Vitaliseur après l'avoir huilé. Ciselez quelques herbes sur le dessus et ajoutez les pignons restants.
8. Déposez sur le tamis pour 50 minutes de cuisson environ. La pointe d'un couteau plantée au cœur du cake doit ressortir sèche, sinon remettez-le à cuire une dizaine de minutes.
9. Démoulez-le sur une grille après l'avoir fait refroidir environ 30 minutes.
10. Découpez-le en tranches et servez-le avec des crudités, une salade ou encore en apéritif.

Cette recette de cake à la vapeur douce a été réalisée par Jennifer Martin pour le magazine 95° #20 spécial cakes (mai-juin 2019).
Vous pouvez ajouter des tomates séchées et des olives. Il est possible de le congeler coupé en tranches.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises