Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Cake surprise sur lit d'amandes

Imprimer

Commenter

Préparation: **15-20**

Ingrédients
6-8

- 180g de farine de riz
- 1 paquet de poudre à lever sans phosphate et sans gluten
- 80g d'huile d'olive
- 100g de lait d'amande ou de lait de riz selon vos préférences
- 3 oeufs
- 1 c. à c. de sel fin
- 2 carottes, 1 panais, 1 blanc de poireau
- graines de chia et amandes

1. Laver les carottes, le panais et le poireau. Les éplucher (si non bio) et les couper en morceaux d'1/2 cm. Les mettre dans un mixeur ou robot afin qu'ils soient en petits morceaux mais pas en purée et réserver les au frais.
2. Dans un saladier, mettre la farine et la levure, mélanger.
3. Ajouter l'huile petit à petit et mélanger délicatement.
4. Ajouter le lait, mélanger de nouveau. Faites de même avec les oeufs.
5. Incorporer au mélange le sel (poivre facultatif).
6. Verser dans votre saladier les légumes mixés et mélangez l'ensemble.
7. Ajouter des graines de chia (dosage à votre convenance).
8. Huiler votre moule à cake et verser votre pâte doucement. Parsemer au-dessus des graines de chia et des amandes (6) que vous aurez mixées au préalable.
9. Lorsque votre vitaliseur est prêt (c'est à dire que l'eau est à ébullition (10cm d'eau), installer votre moule à cake dans le panier et laisser cuire 40 minutes. Laisser tiédir avant de démouler et déposer le dans un joli plat sur un lit d'amandes.
10. Bonne dégustation !

Facile et rapide à réaliser, il peut-être dégusté tiède ou froid en entrée ou chaud accompagné de salades pour un plat. Original, il s'adapte à de nombreux légumes et éveille le côté gustatif des petits et des grands qui cherchent systématiquement les ingrédients mystères qui s'y cachent !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte