

Fiche pratique Le Cake Salé

@les.defis.happy.cuisine

01. La recette de base

Ingrédients: (pour 4 à 8 parts) Les étapes :

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 125 g de yaourt nature
- 1 c. à soupe de moutarde
- sel & poivre

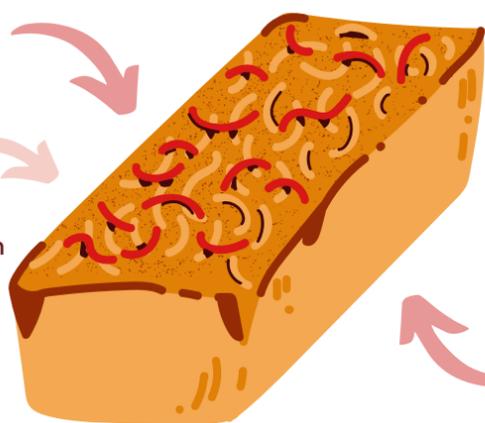
- 1- Préchauffe le four à 180°C.
- 2- Découpe 100g à 150g de viande, poisson ou fromage et émince env. 300g de légumes (si surgeler les décongeler 5 min au microonde).
- 3- Dans un saladier mélange 3 œufs, 150g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 càs d'huile d'olive, 125g de yaourt nature, 1 càs de moutarde, sel et poivre et les épices de ton choix.
- 4- Ajoute les légumes émincés et viande/poisson /fromage en morceaux, puis mélange.
- 5- Mets du papier cuisson au fond du moule à cake et verse la préparation. Enfourne pour 45 min de cuisson à 180°C. La pointe de ton couteau doit ressortir sans pâte.

Légumes coupés
env. 300g



Viande poisson ou
fromage - 100 à 150g

- Crevettes cuites/saumon fumé/thon
- Poulet/dinde
- Lardons/bacon/chorizo/jambon
- Feta/chèvre/roquefort/mozzarella



Assainissement

- Herbes de Provence & paprika fumé
- Ail en poudre & muscade
- Mélange mexicain
- 1 càc de pâte de curry
- 1 càs de moutarde



02. Quel(s) légume(s) ?

Les Saisons	Les Légumes	Frais/Surgelés / Boites	Indications
Printemps	Asperge	Frais/Surgelés	●
Printemps	Petits pois	Frais/Surgelés/Boites	
Été	Aubergine	Frais/Surgelés/Boites	●
Été	Courgette	Frais/Surgelés/Boites	● ●
Été	Poivron	Frais/Surgelés/Boites	●
Été	Tomate	Frais/Surgelés/Boites	
Automne	Brocolis	Frais/Surgelés	●
Automne	Butternut	Frais/Surgelés	●
Automne/Hiver	Patate douce	Frais/Surgelés	●
Automne	Potimarron	Frais/Surgelés	●
Hiver/Printemps	Choux fleur	Frais/Surgelés	●
Hiver	Poireau	Frais/Surgelés	
Toute l'année	Carotte	Frais/Surgelés	
Toute l'année	Champignons	Frais/Surgelés/Boites	● ●
Toute l'année	Oignons	Frais/Surgelés	●
Toute l'année	Olive	Boites	
Toute l'année	Epinards	Frais/Boites	●



Goût rôti: revenir 5 min dans huile d'olive



Faire cuire les fleurettes 5 min au microonde



Faire cuire 5 min pour retirer excès d'eau

03. Nos inspirations

- Cake moelleux truite & poireaux
- Cake courgettes, chèvres frais & menthe
- Cake poulet, feta & poivron
- Cake butternut, bacon & cheddar
- Cake crevettes, curry & tomates cerises
- Cake petits pois, asperges vertes & mimolette
- Cake tomate, mozzarella & olives noires



LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE