



Un apéro « sain et plaisir », ou un diner facile, rapide

LE CAKE salé

Une version adaptable, selon vos goûts, ou si sans gluten, sans lait
A découper en petits carrés pour un apéro, ou à accompagner d'une salade pour un diner

Ingrédients :

- 100 gr de farine de riz complet
- 100 gr de fécule de pomme de terre ou 100 gr de farine de pois chiche
- 3 œufs
- 70 ml de lait végétal (amande ou riz)
- 1 pincé de sel, poivre
- 1 Cac de bicarbonate alimentaire
- 4 cas d'huile d'olive
- **Pour la garniture, au choix :** une quinzaine d'olives noires et/ou vertes (dénoyautées), 1 feta ou 1 mozzarella, 3 tr. de jambon ou 120 gr de lardons, 3 tr. de saumon ou truite fumée ou 1 grosse boîte de thon au naturel, 10 tomates cerises ou 1 boîte de tomates séchées, 8-10 cerneaux de noix, 1 courgette, 1 carotte
- Des épices : ail, persil ou basilic, curcuma, paprika, herbes de Provence ...
- Pour la déco, graines de courges ou de sésame

Étape 1

- Dans un saladier, mélanger la farine et la fécule
- Ajouter la pince de sel, le poivre et le bicarbonate, mélanger

Étape 2

- Ajouter les œufs, mélanger
- Ajouter le lait végétal, et l'huile d'olive, mélanger

Étape 3

- Pour la garniture : dans un saladier, après avoir choisis 3-4 aliments, mélanger les aliments choisis, préalablement coupé en petits cubes
- Ajouter les épices, mélanger

Étape 4

- Mélanger la garniture et la pâte
- Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré ou huilé
- Déposer les graines de sésame ou de courges en déco sur le dessus

Étape 5

- Laisser pauser 15 min, Faire préchauffer le four à 180° (chaleur tournante)
- ⇒ **Faire cuire à mi-hauteur dans le four entre 40 et 45 min, à surveiller**

Possible d'en faire des portions individuels, dans un moule type petits cakes ou muffins