



VÉGÉTARIEN



1 CAKE



1 H

CAKE AUX PELURES DE CONCOMBRE, FETA ET GRAINE DE TOURNESOL

INGRÉDIENTS

- Les épluchures de 2 concombres.
- 150g de feta.
- 1 demie botte de ciboulette.
- 200g de farine T55.
- 1 sachet de levure chimique.
- 3 œufs.
- 1 yaourt grec (150g).
- 10 cl d'huile d'olive.
- 30g de graines de tournesol.
- Sel.
- Poivre.

ÉTAPES

1. Coupez grossièrement les épluchures des concombres puis passez les au mixeur jusqu'à obtenir un haché fin.
2. Découpez la feta en petits cubes d'environ 5mm de côté.
3. Rincez et émincez finement la ciboulette.
4. Préchauffez le four à 180 °C.
5. Mélangez la farine et la levure dans un bol.
6. Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs et le yaourt.
7. Ajoutez progressivement le mélange farine et levure, en travaillant au fouet tant que c'est possible, puis la cuillère. Versez ensuite petit à petit l'huile et mélangez.
8. Dès que la pâte est homogène, ajoutez le concombre, la feta et les graines de tournesol et mélangez bien.
9. Assaisonnez (pas trop de sel, la feta est bien salée).
10. Versez le tout dans un plat à cake recouvert de papier cuisson. Faites cuire environ 40 mins.
11. Laissez refroidir avant de déguster.



LA CAPÉCHAUDE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU