



Cakes salés

Cake aux courgettes et au parmesan



1h10 **20 min** **50 min** **0** **320**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson des courgettes

- 1 Laver et tailler la courgette en bâtonnets.
- 2 Privilégier les courgettes bio dont il est possible de garder la peau, très riche en nutriments.
- 3 Faire chauffer une poêle sur feu moyen, verser l'huile d'olive.
- 4 Ajouter les courgettes, les faire légèrement dorer. Saler et poivrer.

Étape 2

Préparation du cake et des fruits secs

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif, ajouter les graines de tournesol, les faire dorer rapidement. Les répartir dans le fond du moule à cake.
- 2 Utiliser un moule en silicone ou tapisser le moule à cake de papier sulfurisé afin de démouler le cake facilement.
- 3 Laver et ciseler le basilic.
- 4 Râper le parmesan.
- 5 Dans un saladier, mélanger au fouet le yaourt, les oeufs puis ajouter le parmesan, le basilic, le piment d'espelette, le sel et le poivre.

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour les courgettes

2 **Courgette**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le cake

80 g **Parmesan**
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 **Yaourt**
150 g **Farine**
2 c. à café **Levure chimique**
100 ml **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Basilic**
1 c. à café **Piment d'Espelette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le moule

- 6 Ne saler que très légèrement, le parmesan l'est déjà.
- 7 Verser la farine et la levure, mélanger à la cuillère en bois. Ajouter l'huile d'olive et mélanger. La préparation doit être homogène.
- 8 Ajouter les courgettes et verser le tout dans le moule à cake.
- 9 Mettre au four pendant 45 minutes à 200°C (Th.6-7).

50 g **Graine(s) de tournesol**

Étape 3

Dressage

- 1 Laisser le cake refroidir pendant quelques instants, il sera plus facile de le démouler.
- 2 Déguster tiède ou froid.