



Cake aux légumes du soleil



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes



Difficulté



Nombre de parts :

Pour 8 parts



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C

1. Eplucher et râper les carottes, nettoyer les poivrons et les couper en petits carrés, éplucher et épincer l'oignon.
2. Faire revenir dans une poêle ou un wok avec un filet d'huile d'olive vos légumes pendant 10 min pour les précuire
3. Pendant ce temps-là, mélanger les œufs avec la farine, la levure de bière, la crème de riz, le bouillon de légumes et les épices.
4. Ajouter les légumes dans la préparation, bien mélanger et verser dans un moule à cake chemisé d'un papier cuisson.
5. Enfourner pour 35min, attendre que le cake refroidisse pour le démouler

INGRÉDIENTS

40g de farine de pois chiche
1 C.S. de levure de bière
3 œufs
25ml de crème de riz pour cuisine
340g de carottes
1 oignon rouge
1 poivron rouge et verte
60ml de bouillon de légumes
Sel poivre
Curcuma
Gingembre

ASTUCES

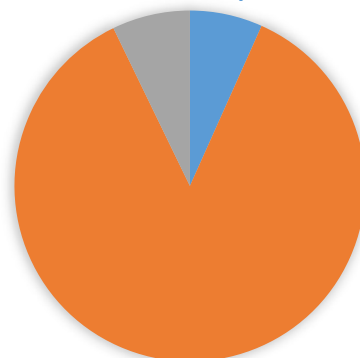
Pour accompagner le cake, des féculant comme du quinoa, boulgour, riz... et une salade de crudité

C'est un plat que vous pouvez préparée pour plusieurs repas de la semaine, il se garde plusieurs jours au frais

POUR 1 PART

88 kcal

Protéines Lipides



Glucides