



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Cake courgette, feta & menthe (sans œuf)

Pour 4 personnes | Très facile

70 min | **2.00€** La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre cake : utilisez de l'ail fumé en poudre à la place de l'ail nature en poudre.

Les ingrédients

- 500 g de Courgette
- 150 g de Feta
- 250 g de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- 1 sachet de Levure chimique
- 125 ml de Lait demi écrémé
- 70 ml de Huile de tournesol
- 70 g de Emmental rapé
- 1 pièce de Citron jaune bio non traité
- 1 brin de Menthe fraîche
- 1 c à c de Ail en poudre
- 1 c à c de Vinaigre de cidre, de pomme

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 50 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Lavez 500 g de courgettes. Coupez les extrémités sans les éplucher. À l'aide d'une râpe, râpez finement les courgettes. Vous pouvez utiliser un mixeur pour plus de rapidité, mais le résultat sera légèrement différent.

Mettez les courgettes râpées dans un linge propre ou un sac étamine (pour filtrer des

- 3 liquides).
- 4 Essorez les courgettes au maximum pour extraire l'eau de végétation.
Vous obtiendrez env. 320 g de courgettes.
Conservez l'eau pour la boire (jus détox !), l'utiliser en soupe / bouillon ou même arroser vos plantes.
- 5 Une fois essorées, mettez les courgettes dans un saladier.
Versez 125 ml de lait, 70 ml d'huile et 1 càc de vinaigre. Mélangez.
- 6 Poivrez généreusement. Ajoutez 250 g de farine, 1 sachet de levure, 1 càc de sel et 1 càc d'ail en poudre. Mélangez.
- 7 Ajoutez 70 g d'emmental râpé.
Utilisez des ciseaux pour ciseler les feuilles d'un brin de menthe directement au-dessus du saladier.
Lavez le citron. Ajoutez la moitié du zeste (¼ si le citron est très gros).
Pour finir, ajoutez 150 g de feta émiettée à la main.
Mélangez pour répartir la garniture.
- 8 Versez le tout dans un moule à cake (beurré ou non selon votre moule).
- 9 Faites cuire à 200°C pendant 15 min puis à 180°C pendant 35 min.
Vérifiez la cuisson en plantant une pointe de couteau au centre, elle doit ressortir propre.
Si le cake est cuit en surface mais pas à l'intérieur, recouvrez-le avec une feuille d'aluminium et poursuivez la cuisson.
- 10 Laissez refroidir 15 min dans le moule avant de démouler sur grille.
Ce cake se mange aussi bien tiède que froid.