



Le cake salé sans gluten aux amandes et olives

Dans ce cake les légumes seront cuits à l'étouffé, et comme nous allons utiliser 100 g de parmesan, 60 g d'amandes et des olives, la seule matière grasse complémentaire sera uniquement le beurre utilisé pour graisser le moule copieusement, car c'est si bon ! Aucune matière grasse ne sera rajoutée, les légumes moelleux assureront le liant de l'ensemble. Le croquant des amandes et les épices ainsi que les olives suffiront à donner une grande richesse au goût et la texture.

Ce cake représente un plat complet vous pourrez accommoder d'une salade fraîche ou déguster tel quel en pique-nique et en randonnée. Une jolie sauce réalisée avec des tomates fraîches crues, des oignons émincés et pourquoi pas quelques légumes frais coupés très fin, un peu d'huile d'olive et de belles épices pourront même le rendre quasi gastronomique. Alors, à vos marmites !

Cake sans gluten à la courgette, amandes et olives.

Le bio c'est bien mais ça fane vite ! Aussi utilisez vos légumes un peu passés pour surprendre vos amis !

Ce cake peut se manger froid ou chaud... il sera excellent pour un pique-nique, un panier repas de travail ou pour surprendre vos amis dans sa version présentation gastronomique

Ingrédients :

400grs de courgette (ou tout autre légume, même fané, à passer)

80 g d'olives

Un bouquet d'origan

Un gros oignon

Poivre de sechuan (6 tours de moulin à poivre)

60 g d'amandes grillées

Quatre pincées de thym

100 g de parmesan

3 œufs

200 g de farine à pain ou pâtisserie sans gluten

20 g de beurre pour le moule

Un demi sachet de levure sans gluten

Un yaourt

La garniture :

Une planche à découper

Un bon couteau à émincer

Découper la courgette en gros tronçons. La réserver dans un bol

Peler l'oignon. L'émincer

Prendre une poêle antiadhésive

Verser les oignons sans matière grasse. Réserver...

Rapper les courgettes

Broyer grossièrement les amandes

Parsemer les oignons d'origan

Quelques tours de poivre de Sichuan

Quelques pincées de sel (attention de ne pas trop en mettre, le parmesan et les olives sont très salés)

Ajouter les courgettes râpées. Bien les répartir

Ajouter le thym

Emincer les deux tiers des olives dans la poêle

Faire cuire à l'étouffé (sans matière grasse) thermostat 5 environ 10 à 15 minutes

Surveiller que cela ne brûle pas. Faire refroidir

Préchauffer le four à 190°

La pâte :

Trois œufs

Un yaourt

200 g de farine à pain sans gluten

10 cl de lait

Un demi sachet de levure

Versez la farine dans un saladier

Y ajouter la levure. Remuer

Faire un puits, y ajouter trois jaunes d'œuf. Garder les blancs pour les monter à la dernière minute.

Ajouter un peu de sel, le yaourt, le lait. Remuer soigneusement.

Y rajouter le reste des olives émincées, les amandes broyées et un peu d'origan.

Remuer soigneusement

Râper le parmesan, le verser dans la préparation. Remuer

Adjoindre à cette pâte les légumes à l'étouffé refroidis. Remuer soigneusement

Monter les blancs en neige

En verser un tiers dans la pâte et remuer énergiquement

Prendre un fouet, ajoutez le reste des blancs en neige dans la préparation et les mélanger délicatement

Mettre un papier de cuisson dans un grand moule démontable d'environ 26cm de diamètre. Beurrer très généreusement le papier et le tour du moule.

Versez la préparation, la répartir avec homogénéité

Enfourner, laissez cuire environ 40 minutes.

Enlever le tour du moule

Le dressage :

Poser un cœur de salade puis deux tranches de cake sur une assiette

Deux ou trois grosses tranches d'oignon rouge

Une branche de betterave rouge (ou tout autre légume à tige type céleri...)

Deux ou trois amandes,

Quelques touches de crème de balsamique

De l'huile d'olive vierge (ou tout autre huile aromatique, noisettes etc.)

Un peu de sel et poivre Séchouan (ou tout autre poivre aromatique) sur la salade

Pour les grands gourmands :

Adjoindre une sauce tomate composée d'une boîte de tomates concassées italiennes et goûteuses froides, oignon rouge émincé, mélange de piment, gingembre, curcuma, sel,

Ajouter deux à trois cuillères à soupe d'huile d'olive

Et si vous avez sous la main, terminez avec deux cuillères à soupe de crème fraîche, ou de crème de coco...

Pour les sans lactose :

Remplacer le lait et le yaourt par du lait et yaourt nature au soja et la crème fraîche par de la crème de coco, le beurre du moule à manqué par du beurre de coco qui apportera un petit goût fruité à ce cake.

N'importe quel légume un petit peu fané, que l'on ne mangerait pas forcément avec plaisir en l'état, peut remplacer la courgette : soit râpé, soit émincé. C'est l'occasion de servir un plat plutôt raffiné à sa famille ou ses amis en utilisant rien d'autre que les restes du marché de la semaine

Attention : le goût du légume au naturel doit être nickel ! Un légume trop avancé ne sera pas l'affaire.

Bon appétit



