

Recette #plats

Cake salé

Ingrédients

150g de farine sans gluten
(sarrasin, riz ou mix de farines)
3 œufs
1 sachet de levure chimique
125 ml de lait de coco
50 ml d'huile de coco
8 tranches de protéine (poulet,
saumon ou tofu fumé)
1 Oignon
300 g de blettes, d'épinards ou
du brocoli ou courgette selon la
saison.

Étapes

- 1/ Dans une casserole faites revenir avec une cuillère à café d'huile d'olive, l'oignon émincé, ajoutez les blettes. Faites revenir le tout quelques minutes puis laissez de côté.
- 2/ Préparez ensuite votre pâte, dans un saladier mélangez les œufs, le lait et l'huile. Ajoutez progressivement la farine et la levure tamisée.
- 3/ Ajoutez ensuite les blettes poêlées, la protéine coupée en dés.
- 4/ Assaisonnez selon vos goûts sans oublier que le saumon est déjà très salé.
- 5/ Placez la préparation dans un moule préalablement huilé et enfournez 30 à 40 min, dans un four préchauffé (180°C)