

Cake au saumon et courgette

Entrée



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 301.625 Kcal

Charge glycémique par portion: 11.844

Les ingrédients

- 150.0 gr Filet de saumon
- 3.0 u Oeuf
- 10.0 gr Sachet levure chimique
- 150.0 gr Farine de blé
- 10.0 cl Huile d'Olive
- 12.5 cl lait demi écrémé
- 150.0 gr Ricotta
- 1.0 u Courgette
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 u Poivre

Préchauffez le four à180°C

Préparation des légumes

Lavez et découpez la courgettes en petits cubes. Dans une poêle chaude, mettre à chauffer l'huile d'olive et faites y revenir les cubes de courgettes jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Assaisonnez à votre convenance. Puis réservez en laissant refroidir.

Préparation de la pâte à cake

Dans un saladier, mélangez: la farine, la levure, les oeufs, le sel, le lait et l'huile d'olive. Ajoutez la ricotta. Mélangez bien.

Puis ajoutez les dés de courgette, et le saumon en dés.

Beurrez et farinez des moules individuels ou un grand moule à cake puis le(s) remplir au 3/4.

Cuisson

Pour des moules individuels, enfournez 20 min.

Pour une grand moule à cake, enfournez au moins 50min.

Présentation

A proposer en entrée avec une salade ou en apéritif coupé en dés.