

Cake aux olives et au son d'avoine

Entrée



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 337.333 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.101

Les ingrédients

- 80.0 gr Farine de blé intégrale T150
- 80.0 gr Farine de seigle complète T130
- 40.0 gr Son d'avoine
- 4.0 u Oeuf
- 50.0 gr Feta
- 50.0 gr Olives noires
- 2.0 cl Huile d'Olive
- 0.5 u Poivron rouge
- 200.0 gr Lardons
- 1.0 u Sachet levure chimique

Faire préchauffer le four à 180°C pendant 10min

Etape 1:Préparation de la pâte

Dans un saladier mélanger les farines, le son, la noix de muscade et la levure pour obtenir un mélange homogène. Ajouter les oeufs puis bien mélanger la pâte sera assez compacte un pétrin est alors plutôt recommander pour arriver à mélanger.

Ajouter l'huile et continuer de mélanger la pâte deviendra alors lisse.

Finir par incorporer les lardons, les olives découpées en rondelles, la feta coupée en morceaux et le poivron coupé en petits cubes.

Pour rendre le poivron plus digeste vous pouvez griller la peau au four sur position grill. Arrêter la cuisson une fois que la peau du poivron se soulève. Mettre alors le poivron dans un tupperware pendant 5 min. Enlever la peau avec un couteau et découper le alors en petits cubes.

Etape 2:Cuisson

Mettre le mélange dans un moule à cake puis le placer au four pendant 50 min.

Ce cake peu être présenté en entrée ou à l'apéritif. Pour en faire un repas, accompagnez le d'une salade verte.