

Cake courgette et parmesan

Entrée



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 359.375 Kcal

Charge glycémique par portion: 15.491

Les ingrédients

- 200.0 gr Farine de blé à levure incorporée
- 3.0 u Oeuf
- 100.0 gr Gruyère rapé
- 5.0 cl Huile d'Olive
- 5.0 cl Huile d'arachide
- 10.0 cl lait demi écrémé
- 20.0 gr Beurre
- 250.0 gr Courgette
- 100.0 gr Parmesan
- 10.0 u feuille basilic
- 10.0 u Feuille de Menthe
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180°C (Th 6)

Préparation des légumes

Laver les courgettes, enlever leurs extrémités et les râper. Les faire revenir dans un poêle avec le beurre pour qu'elles perdent leur eau.

Laver et ciseler finement les feuilles de basilic et de menthe.

Préparation de l'appareil

Dans un plat creux, mélanger: les oeufs, les huiles et le lait. Puis ajouter en pluie la farine. Mélanger soigneusement pour qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Ajouter le gruyère râpé, le parmesan, le basilic, la menthe et les courgettes. Mélanger bien.

Cuisson

Dans un plat à cake anti-adhésif, verser la préparation. Faire cuire pendant 50 minutes.
Laisser refroidir avant de démouler.

Présentation

A proposer avec une salade assaisonnée avec de l'huile de noix, ou en apéritif.