

CAKE COURGETTE, FÊTA & MENTHE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 3 œufs
- 1 petite courgette pesée avec peau = 120 à 150g
- Fêta 100g
- Yaourt à la grecque ou fromage blanc 150g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 50mL
- Feuilles de menthe
- Farine blanche 150g
- Levure chimique ou bicarbonate de sodium
- Sel et poivre + moutarde 1 càs

Astuces :

- Pour une version + protéinée et non végétarienne : ajouter 100g de dés de chorizo, allumettes de bacon, lardons ou dés de jambon.
- Fêta ou un autre fromage : bleu, mimolette, emmental, mozzarella...
- Menthe ou basilic, ciboulette, coriandre, herbes de Provence.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 50 minutes
Pour un cake de 10 à 12 parts

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Laver les courgettes, **garder la peau** et les couper en **petits cubes**.
3. **Égoutter** la fêta et l'**émietter**.
4. Laver les feuilles de menthe (ou de basilic) et les **ciseler finement**.
5. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs.
6. **Ajouter** le yaourt à la grecque ou le fromage blanc, l'huile végétale, la moutarde, le sel et le poivre et **fouetter**.
7. **Ajouter** la farine et la levure chimique (ou le bicarbonate de sodium) et **fouetter**.
8. **Ajouter** les dés de courgette, la fêta émiettée, la menthe et mélanger à l'aide d'une spatule.
9. **Verser** la préparation dans un **moûle à cake** et enfourner **≈ 50 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours). À la sortie du four, bien **laisser reposer** avant de le découper en tranches.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr