

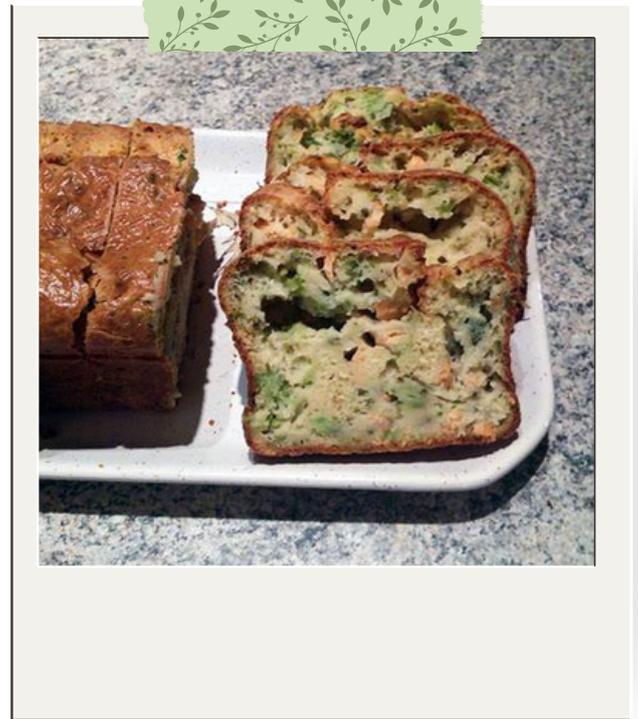


RECETTE

Cake au brocolis et saumon



1 cake



Ingrédients :



- 3 œufs
- 150 g de farine (ou semi-complète)
- 1 sachet de levure
- 1 c. à s. d'huile (tournesol ou olive)
- 8 cl de lait 1 / 2 écrémé
- 50 g de gruyère râpé
- 150 g de saumon déjà cuit ou 50 g de saumon fumé
- 150 g de brocolis
- Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. Détaillez le brocoli en petits bouquets et faites-le cuire à la vapeur pendant 4 à 5 mn puis égouttez-le, ou cuire directement les brocolis si surgelés.
3. Emiettez le saumon ou le coupez et réservez.
4. Dans un saladier, battez les œufs en omelette, salez et poivrez. Incorporez progressivement la farine et la levure, puis le lait tiédi en fouettant jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
5. Ajoutez l'huile et le gruyère râpé, remuez, puis ajoutez le saumon et les petits bouquets de brocolis.
6. Mélangez délicatement pour bien répartir les ingrédients et versez le tout dans un moule à cake préalablement huilé si besoin.
7. Mettez au four pendant 45 mn.
8. Vérifiez la cuisson : piquez le cake avec la lame d'un couteau et assurez-vous que la lame soit sèche.

