

CAKE AUX TOMATES ET AUX COURGETTES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 40 à 45 minutes
Pour 6 personnes	1 poêle, 1 saladier, 1 moule à cake

Ingédients :

150 gr de farine, 50 gr de maizena
1 sachet de levure
3 œufs
125 ml lait
2 courgettes
2 tomates
100 gr de lardons
100 gr gruyère râpé
sel et poivre, 2 cuillères à café de moutarde, persil
1 cuillère à soupe d'huile olive

Préparation :

- 1 - Laver et couper les tomates et les courgettes en morceaux. Les faire revenir dans une poêle pour les pré-cuire, (elles seront plus tendres), ajouter les lardons et le poivre.
- 2 - Dans un saladier battre les œufs, la farine, la maizena, la levure et l'huile d'olive, le sel et la moutarde.
- 3 - Ajouter le gruyère râpé, les courgettes, les tomates et les lardons. Remuer et ajouter le lait tiède et le persil.
- 4 - Verser le tout dans un moule à cake, et faire cuire 40 à 45 min à four chaud (Th 7).