

CAKE ANTI GASPI AUX FANES DE CAROTTES



INGRÉDIENTS :

- les fanes de carottes d'une botte
- 1 oignon blanc
- 4 œufs
- 200 g de farine (blanche T55/T65 ou bise T80)
- 1 sachet de levure chimique
- 7 cl d'huile d'olive (ou d'autres huiles adaptées à la cuisson !)
- 12cl de lait
- 100 g de fromage râpé
- sel, poivre
-

PRÉPARATION :

1- Préchauffez votre four à 180°C (th.6).

2- Lavez les fanes de carottes et retirez les plus grosses tiges. Coupez-les finement (ou utilisez un mixeur).

3- Épluchez l'oignon puis émincez-le finement (ou mixez). Vous pouvez également incorporer les tiges bien vertes.

4- Dans un saladier, mélangez la farine et la levure, puis incorporez les œufs, le lait, l'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez le fromage, les fanes et l'oignon et assaisonnez.

5- Dans un moule à cake huilé et fariné, versez le mélange. Enfournez et laissez cuire le cake 45 min à 180°C (th.6). À la fin de la cuisson, vérifiez avec la lame d'un couteau, si elle ressort sèche, votre cake aux fanes de carottes est cuit. Sortez-le et démoulez-le.

Peut se servir chaud avec de la salade et un filet de vinaigrette au vinaigre balsamique, ou froid pour l'apéritif.

VARIANTES

Pour ajouter un peu de couleur, vous pouvez intégrer quelques carottes (râpées ou hachées grossièrement) dans le mélange.

Vous pouvez également mélanger les saveurs en ajoutant un peu de bacon ou de la feta.

Cette base de cake offre 1000 possibilités pour varier les garnitures.