

Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale

« L'indépendance dans mon assiette »

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner
simplement, sainement, économiquement...**

Samedi 17 Juin 2017

SUJET du JOUR : Cake aux légumes

Un cake aux légumes constitue un encas complet nutritif et facile à manger et à emporter en ces périodes de beau temps où l'on part souvent en pique-nique pour la journée !

Avec la même base, on pourra modifier les parfums au gré des envies, des restes à disposition etc... Ici avec Emmenthal, Courgette, Carotte, Tomates séchées, Ail et Basilic, on pourra par exemple changer les légumes (poireaux, brocolis, artichauts, aubergines, poivrons, blettes, orties...), les fromages (Mozzarella, Parmesan, Bleus, Feta, Reblochon...), les condiments et épices (olives, coriandre, muscade, paprika...) ajouter du thon, du jambon, du poulet, des crevettes... - **Pour une version totalement végétarienne** et sans gluten, on peut aussi supprimer les œufs en les remplaçant par davantage de légumes, dont une partie cuite ou en purée et le fromage par du lait de coco, tout en insistant sur les herbes et les épices, et choisir des farines sans gluten.

MATERIEL

Bassine et brosse pour laver les légumes, planche, couteau, ciseau multi lames pour découper légumes et herbes, saladier et fouet, moule à cake.

Choix des INGREDIENTS et de leurs vertus :

S'agissant de produits simples et de base, nous pouvons choisir pour cette recette des ingrédients BIO et locaux, car faciles à trouver aujourd'hui des prix corrects, ce qui permet d'éviter les pesticides nocifs pour la santé et utiliser ainsi des produits sains, aussi complets et nutritifs que possible, sans générer trop de déchets ou de gaspillage d'énergie pour les acheminer jusqu'à nous.

ŒUFS : Issus d'élevage biologique et de poules élevées en plein air, les œufs de bonne qualité constituent un aliment nutritif de grande qualité, plein de protéines, vitamines, antioxydants...

FARINE : Bio et de bonne qualité, la farine est l'un des ingrédients constituant de notre cake : ici en version Petit Epeautre complet, aux protéines complètes, riche en magnésium, calcium et nombreuses vitamines, doté d'un gluten moins allergène que celui du blé.

EMMENTHAL Râpé : Apportant de l'onctuosité à la pâte, plein de calcium, l'emmenthal râpé enrichira le goût de notre préparation.

HUILE d'OLIVES : rencontrée dans presque toutes nos recettes, nous connaissons tous maintenant les multiples bienfaits de l'huile d'olives, pour la santé cardio vasculaire entre autres.

Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 - EMail : gtroadec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00029 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône

COURGETTE : Composée à 95 % d'eau, la courgette est peu calorique, rafraîchissante, légère et hydratante, elle ne contient que 15 kcal pour 100 grammes avec un index glycémique très bas, et elle est riche en fibres et nombreux oligo-éléments. Elle a des vertus anti cholestérol, et favorise le transit intestinal.

CAROTTE : Contenant des fibres, et de nombreuses vitamines..., la carotte, comme nous avons pu le voir dans d'autres ateliers antérieurs, est aussi un aliment santé aux nombreux bienfaits, adoucissant, très riche en antioxydants...

AIL : parfumé et très riche en anti oxydants (beaucoup de Sélénium dans l'ail par exemple) et composés soufrés qui renforcent l'immunité, il est à choisir de préférence coloré en violine, les blancs étant moins concentrés en principes actifs. Ici nous le prendrons en poudre sèche, pour qu'il s'incorpore mieux à la pâte.

TOMATE : Très peu calorique, riche en multiples oligo-éléments et en fibres, la tomate facilite le transit intestinal et le drainage des reins. Ici en version sèche, que l'on a réhydratée un moment dans de l'eau tiède, elle apporte une note de couleur et de douceur à l'ensemble.

BASILIC : outre son goût méditerranéen puissant et aromatique, le basilic a des vertus digestives et antiseptiques

SEL et POIVRE : Comme d'habitude, en exhausteurs de goût – Nous avons pris aujourd'hui du sel fin de Guérande et du poivre au moulin

Procédure pour 1 cake :

Commencer par préparer les légumes : bien laver 2 ou 3 carottes - de façon à pouvoir conserver la peau – ainsi que 2 courgettes, puis les râper. Réserver.

Dans un saladier, casser en battre 3 beaux œufs.

Ajouter 80 à 100 grammes d'huile d'olive, puis 200 grammes de farine environ et une cuillère à café de sel.

Remuer de façon à obtenir une belle pâte lisse.

Incorporer les légumes râpés ainsi que 150 grammes d'emmental râpé, une cuillère à café d'ail en poudre, quelques tours de moulin de poivre, un peu de basilic ciselé (si les carottes ont de belles fanes fraîches, on peut aussi en ajouter quelques pointes ciselées)

Ajouter un sachet de poudre à lever ou, en remplacement : 2 cuillères à café de bicarbonate de soude + 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre.

Bien mélanger le tout, puis verser la pâte dans le moule et enfourner pour environ 35 à 40 minutes à 180 ou 190° selon les fours.

Laisser tiédir avant de déguster, accompagné d'une salade relevée

BON APPETIT !!!

