

cake à la courge

recette Ferme des Oiseaux de Passage
Sans gluten et sans lactose

(pour 6 personnes)



Ingrédients :

- x Une courge de 500 à 600g. (blue ballet, buttercup, potimarron)
- x 2 gros oignons (env. 100g.)
- x 20 cl de crème de soja
- x 60g. De farine de riz
- x 3 oeufs
- x noix de muscade
- x moutarde à l'ancienne
- x sel poivre
- x huile d'olive
- x graines variées (pavot, sésame, lin)

Préparation et cuisson (45 min) :

- x Éplucher et couper la courge en petits dés
- x Émincer l'oignon finement
- x Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire dorer la courge à feu moyen
- x Lorsque la courge commence à s'écraser et à dorer, ajouter les oignons, saler, poivrer et ajouter une touche de noix de muscade. Laisser dorer et réserver
- x Préchauffer le four à 180°C
- x Dans un saladier, casser les oeufs, les battre et ajouter la crème de soja.
- x Incorporer une cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- x Saupoudrer la farine et l'incorporer doucement
- x Rajouter les graines et les légumes à la préparation
- x Chemiser un moule à cake et verser la préparation dedans
- x Recouvrir d'un peu de graines de pavot pour la déco
- x Enfourner et cuire 30 min à 180°C
- x Servir avec une salade, de la mâche, des endives...

Note : la farine de riz peut être remplacée par de la farine de riz, la crème de soja par de la crème fraîche.