

recette salée

CAKE SALÉ – COURGETTE, TOMATES SÉCHÉES ET TOFU SOYEUX

🕒 10 minutes

🕒 35 à 45 minutes

👤 3 à 4 personnes

Ingredients

200 g de tofu soyeux
200 g de farine (150 g de farine de blé semi-complète
et 50 g de farine de sarrasin pour ma part)
100 ml de lait végétal (amande, riz, soja - goût neutre)
20 ml d'huile d'olive
1/2 sachet de poudre à lever
200 g de courgette coupée en dés
8 tomates séchées
8 à 10 feuilles de basilic, ciselées grossièrement
Une poignée de pignons de pin
Sel et poivre

En option

50 grammes d'emmental rapé
Une boule (125 g) de mozzarella

Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés (chaleur tournante).

Dans un grand saladier ou dans le bol d'un robot, réunir ensemble la farine et la poudre à lever. Ajouter ensuite le lait et l'huile d'olive. Bien mélanger.

Incorporer ensuite le tofu soyeux, puis les courgettes découpées en dés, les tomates séchées (entières ou découpées, selon votre préférence), les feuilles de basilic. Saler et poivrer au goût.

En option, ajouter la mozzarella découpée en dés et l'emmental râpé.

Transvaser la préparation dans un moule à cake anti adhésif ou préalablement huilé et fariné. Saupoudrer enfin de pignons de pin.

Ensuite, enfourner pour 35 à 45 minutes. En 35 minutes, le cake sera théoriquement cuit, mais encore fondant à l'intérieur. Si vous n'aimez pas spécialement les textures 'humides', je conseille de prolonger la cuisson de 10 petites minutes.

A déguster avec une salade composée en accompagnement, pour un repas complet.



Notice

CETTE RECETTE PEUT FACILEMENT ÊTRE ADAPTÉE
EN FONCTION DU CONTENU DU RÉFRIGÉRATEUR
ET EN FONCTION DES SAISONS