

Cake quinoa, courgettes, parmesan et noix de cajou



INGREDIENTS (8 personne)

- 150g de quinoa cru
- 300ml d'eau + 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin, ...)
- 300g de courgettes
- 100g de parmesan
- 50g de noix de cajou
- 3 œufs
- 30g de tahini (pâte de sésame)
- 125g de yaourt maigre nature non sucré
- 125g de farine complète (blé, sarrasin, riz brun, ...)
- 25g de Maïzena
- 1c. à café de levure sèche
- Basilic, herbes italiennes, poivre

Recette testée et approuvée par Audrey Tahay, diététicienne à l'hôpital de Marche.

VALORISATION

Pour 1 personne (2 tranches de cake = 140g)

Energie : 272 Kcal

P : 13.7g

L : 11.9g

G : 27.7g

Fibres : 3.2g

Sel : 0.3 g

PREPARATION

1. Rincer le quinoa. Dans une casserole, verser le quinoa rincé, ajouter l'eau et un bouquet garni. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes (ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée). Ensuite laisser reposer 5 minutes à couvert, avant d'égrainer à la fourchette. Réserver au frais.
2. Laver et râper les courgettes. Essorer les courgettes râpées.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure, le basilic et les épices.
4. Dans un autre bol, battre les œufs, ajouter le yaourt et le tahini. Mélanger.
5. Verser le mélange œuf-yaourt-tahini sur les ingrédients secs, mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Incorporer le quinoa refroidi, la courgette râpée et essorée, le parmesan, les noix de cajou concassées.
7. Répartir dans un moule à cake.
8. Cuisson au four à 180°C pendant 50 minutes.
9. Laisser refroidir le cake 10 minutes avant de démouler.
10. A déguster : en apéritif ou en lunch accompagné d'une salade.