



Cuisine et
dépendances

Cake salé courgette et feta



Ce cake est excellent, bien frais, idéal pour un apéritif d'été. Cela permet de changer un peu de l'éternel cake jambon-olives.

La cuisson est très importante pour réussir ce cake : trop cuit, il devient sec et "estouff gai" ; pas assez, il retombe comme un soufflé. De même, il faut prendre la précaution de bien égoutter les courgettes cuites, sinon, le cake devient un flan (un peu comme sur la photo, en fait !).

Ingrédients (pour 10 parts) :

- 200 g de farine de blé
- 200 g de courgettes
- 1 bocal de feta marinée à l'huile (soit environ 150 g égouttée)
- 1 yaourt à la grecque (120 g de fromage blanc ou 1 yaourt)
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- sel et poivre

Préparation :

Laver les courgettes, enlever seulement les extrémités et conserver la peau; puis les couper en cubes d'environ 5/5 mm.

Les faire cuire 10 min à la vapeur, les saler légèrement après cuisson, puis laisser égoutter.

Pendant ce temps, égoutter la feta de son huile de conservation et en conserver 50 ml.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Mélanger la farine et la levure chimique. Battre les oeufs en omelette, et les incorporer progressivement à la farine.

Ajouter le yaourt et l'huile, fouetter jusqu'à ce que la pâte soit homogène, saler et poivrer légèrement.

Incorporer alors la feta et les 3/4 des courgettes, remuer délicatement, et verser aussitôt dans un moule à manqué chemisé. Verser sur le cake le reste des cubes de courgette.

Enfourner pendant 35 à 45 min environ à 180°C (th 6). Piquer avec la lame d'un couteau pour vérifier la cuisson : quand elle ressort sèche, le cake est cuit.

Éteindre le four, et laisser 10 min dans le four.

Démouler le cake, enlever le papier sulfurisé, et laisser refroidir sur une grille.

On peut aussi se servir de la feta en bloc. Utiliser alors les 3/4 du bloc (150 g) et ajouter 50 ml d'huile d'olive et des herbes de Provence.

Le 08 Juin 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/06/08/index.html>