Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

CAKE COURGETTE ALLÉGÉ SANS GLUTEN

Recette ultra légère et gourmande à couper en dés pour l'apéritif ou en tranches pour un déjeuner ou un pic nic léger et gourmand !

15 minutes
50 minutes
10 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de courgette crue grossièrement râpée
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 1 pot moyen de ricotta (250 g)
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g) râpé
- 10 grammes de herbes de Provence, séchées
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 100 grammes de farine de riz

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez votre four à 190°C. Faites chauffer une large poêle sur feu vif avec un peu de matière grasse. Ajoutez les courgettes et les oignons. Faire cuire 2-3 minutes en remuant. Retirez du feu et versez le tout dans un large récipient. Ajoutez la muscade, la farine, les herbes et assaisonnez en sel et poivre. Ajoutez doucement la ricotta, la feta et le parmesan. Dans un récipient séparé, montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajoutez ensuite les jaunes et mélangez. Mélangez la préparation à base d'œufs et celle avec les courgettes. Versez la pâte dans un plat à cake en silicone et enfournez pour 50-55 minutes, jusqu'à ce que le cake soit bien doré

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (112 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	90 kcal	5 %
PROTÉINES	7 g	7 g	15 %
GLUCIDES	9 g	10 g	4 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	136 mg	152 mg	6 %