



CAKE AUX COURGETTES, CHÈVRE ET MENTHE

Emportez une part de ce cake pour votre repas au travail avec une petite salade, ou servez - la à votre famille ou vos amis avec des carottes râpées au citron !

 20 minutes 1 heure et 20 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 2 petites courgettes
- 12 feuilles de menthe, fraîche
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 140 grammes de beurre
- 230 grammes de farine
- 1 sachet moyen de levure chimique
- 4 œufs
- 10 cl de lait entier
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- 1 poignée d'emmental râpé
- 1 noisette de beurre pour le moule
- sel
- poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C [th.6]. Beurrez un moule à cake. Lavez les courgettes et éplucher en laissant une bande de peau sur deux. Râpez-les puis égouttez-les bien en les pressant entre vos mains. Lavez la menthe et coupez-la finement.
- 2° Ôtez la croûte de la bûche de chèvre et coupez le fromage en petits morceaux. Faites fondre le beurre au micro-ondes ou dans une casserole à feu doux. Dans un bol, mélangez la farine avec la levure.
- 3° Dans un saladier, fouettez les œufs entiers avec 2 pincées de sel jusqu'à l'obtention d'un mélange moussieux. Ajoutez successivement le beurre fondu, le lait, la moutarde, la menthe, la farine mélangée à la levure, en continuant de fouetter. Poivrez généreusement.
- 4° Ajoutez les courgettes, le chèvre et l'emmental. Mélangez à nouveau. Versez la pâte dans le moule beurré et faites cuire au four 1h environ. A la sortie du four, laissez reposer le cake 5 min avant de le démouler sur une grille. Servez tiède ou froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (165 g)	% AR
ÉNERGIE	195 kcal	322 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	11 g	22 %
GLUCIDES	14 g	23 g	9 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	13 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	12 g	61 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	343 mg	564 mg	24 %