Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle



64, rue Jean Bernard 55000 BAR-LE-DUC isabelle.jamin@jamest.fr 06 64 87 29 90 https://isabellejamin.fr

PLAT

Cake olive et oignons





Durée total réalisation : 45 mn

• Temps préparation : 20 mn

Temps repos : mnTemps cuisson : 25 mn

Ingrédients (pour 6):

• Farine de pois chiche: 60 g

• Farine de riz: 120 g

• Œufs: 3

Olives noires: 15

Oignon blanc ou rouge: 1

Huile d'olive: 50 mL

• Lait de soja: 60 mL (ou 10 mL de crème de soja + 50

mL d'eau)

• Poudre à lever: 5 g

• Persil plat: quelques branches

Sel non raffiné

Poivre

Préparation de la recette :

Étane

Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).

Etape 2

Concasser les olives noires.

Étape 3

Hacher finement l'oignon et le persil.

Étape 4

Mélanger les 2 farines, la poudre à lever et quelques pincées de sel.

Étape 5

Ajouter les œufs entiers puis l'huile.

Étane 6

Mélanger et incorporer petit à petit le lait de soja.

Étane 7

Ajouter les olives, l'oignon et le persil.

Etape 8

Rectifier en sel, poivrer.

Étape 9

Verser la pâte dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé, ou dans des petits moules individuels.