

CAKE AUX COURGETTES ET CITRON CONFIT

 30 minutes
 30 minutes
 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes vertes
- 1 courgette jaune
- 300 grammes de lait ou lait végétal
- 4 oeufs
- 50 grammes de farine ou farine sans gluten
- 1 bouquet de Ciboulette, fraîche
- 1 citron confit au sel
- 10 brins d'estragon
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 5 grammes de cumin (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de gros sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et râpez grossièrement les courgettes. laissez les dégorger dans une passoire pendant 15mn en les parsemant de gros sel, puis rincez les sommairement et pressez les à la main pour extraire le jus.
- 2° Mélangez les oeufs avec l'huile d'olive, le lait, ajoutez la farine, le cumin, le sel, le poivre, et les herbes ciselées. Ajoutez les courgettes râpées bien essorées et le citron confit coupé en petit dés et la feta émietée
- 3° Préchauffez le four à 220°. versez la préparation dans un moule à cake huilé, puis faire cuire pendant 35mn
- 4° Laissez refroidir le cake, puis démoulez et réservez au frais au mois 1h

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (243 g)	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	149 kcal	7 %
LIPIDES	3 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
CHOLESTÉROL	52 mg	126 mg	42 %
SODIUM	74 mg	179 mg	7 %
GLUCIDES	5 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
PROTÉINES	4 g	9 g	—