



Cake brocolis feta noisettes

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de blé "classique"
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl de lait de soja (mais du lait demi-écrémé fera l'affaire)
- 10 cl d'huile d'olive
- 75 g de noisettes décortiquées
- 100 g de farine complète
- 130 g de brocoli
- 3 œufs
- 100 g de feta

Temps de préparation : 30mn
Temps de cuisson : 45mn
Temps total : 1H15mn

Couper les branches de brocolis, les laver et les faire cuire à la vapeur environ 25-30 minutes.

Pendant ce temps, mélanger les deux farines et la levure.

Dans un récipient à part, battre les oeufs en omelette. Les incorporer au mélange farines-levure, mélanger au fouet.

Ajouter le lait, mélanger.

Puis l'huile, mélanger jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.

(A mi parcours on n'oublie pas de faire préchauffer le four à 180°C.)

Préparer les noisettes en les coupant en morceaux grossiers (au moins en deux).

Couper la feta en dés.

Une fois le brocolis cuit et un peu refroidi, l'incorporer au mélange.

Puis faire de même avec la feta et les noisettes.

Préparer le moule à cake (beurre + farine).

Y verser la préparation.

Et hop, au four 45-50 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.