



## Cake aux légumes à la cannelle et sa crème fouettée à la ciboulette

### Ingrédients :

Pour 4 personnes

200 g de farine  
3 œufs frais  
100 g de carottes  
1 petit oignon  
50 g d'emmental  
100 g de petits pois surgelés  
Sel  
1 pincée de cannelle  
100 ml de lait  
1 sachet de levure chimique  
1 cuillère à soupe d'huile  
20 cl de crème fraîche liquide entière  
Ciboulette

### Progression :

1. Laver les carottes et la ciboulette. Éplucher les carottes et l'oignon.
2. Tailler les carottes en petits cubes de 5 mm environ. Ciseler l'oignon.
3. Cuire à feu doux les carottes et l'oignon ciselé durant 10 min environ.
4. Cuire les petits pois à l'eau bouillante.
5. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les œufs, l'huile et le lait.
6. Ajouter la cannelle, le sel, l'emmental et les légumes.
7. Cuire à 180°C pendant 40 min dans un moule beurré et fariné.
8. Fouetter la crème et ajouter la ciboulette.
9. Au moment de servir, accompagner votre cake d'une pointe de chantilly.

#### Astuce:

pour réussir votre chantilly, verser la crème entière bien froide dans un saladier conducteur de froid (métal ou verre) et le stocker au congélateur durant 10 min. Votre chantilly sera montée en moins de 3 min !

Recette  
proposée par :  
**Sébastien Roussel,**  
Chef de cuisine  
sur le restaurant  
municipal scolaire  
Clohars Carnoët  
API Bretagne.



Flasher ce QR code  
et découvrez  
nos recettes sur le site  
[api-chroniques.culinaires.com](http://api-chroniques.culinaires.com)



### La Cannelle

L'écorce du cannelier tranchée, puis séchée se roule sur elle-même pour donner naissance au célèbre bâton de cannelle.

Il est le plus souvent utilisé dans la réalisation de mets qui nécessitent une cuisson longue ou pour aromatiser les infusions.

En poudre, la cannelle parfume desserts fruités ou chocolats. Ses vertus digestives et antiseptiques permettent d'associer plaisir et santé.

À chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !