



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-chroniquesculinaires.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 !