

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette du livre TM « Le plaisir de la cuisine saine »

Cake aux olives et au romarin



3 oeufs
150 g + 1 CS de farine
1 gobelet + 1 CC d'huile d'olive
1 gobelet de lait
1 sachet de levure chimique
80 g d'olives dénoyautées
200 g de jambon cuit
100 g de gruyère
2 pincées de poivre
1 pincée de sel fin
1 CC de feuilles de romarin

Préchauffer le four à 180°C (th6).

Préparer la garniture :

olives, jambon et gruyère.

Découper le jambon, le couper en gros morceaux puis le découper
10 sec VIT 3.

Couper le gruyère en gros morceaux et les découper
16 sec VIT 4 . Réserver les trois garnitures ensemble.

Préparer la pâte à cake :

Mettre dans le bol du thermomix ou dans un saladier :

la farine (150 g), la levure, les oeufs, le sel, le poivre, le romarin et

mélanger 30 sec VIT 8

ou mélanger au fouet à main jusqu'à homogénéité de la préparation.

A la sonnerie, ouvrir et racler avec la spatule.

Régler 30 sec VIT 6 et verser le lait et l'huile par l'ouverture. Mélanger.

Ajouter la garniture jambon gruyère olives.

Mélanger 1 min VIT 1. Aider à la spatule au début ou mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Pendant ce temps, huiler et fariner un moule à cake. Verser la préparation dans le moule et le glisser au four chaud.

Baïsser sur 175°C (th5). **Laisser cuire 50 min à 1 h.** (selon le four). Le cake est cuit quand la lame d'un couteau plongée en ressort sèche.

Retirer alors le cake du four et laisser reposer 5 mn avant de démouler sur une grille.

Servir ce cake tiède ou à température ambiante.

Conseil : Choisissez une moitié d'olives vertes et une moitié d'olives noires, le résultat n'en sera que plus agréable à l'oeil.

Dans un repas équilibré

Le cake salé peut se déguster découpé en cubes à l'apéritif, ou en accompagnement de poisson fumé ou de salade.

Variante : Remplacez le lait et le gruyère par 200 g de fromage de chèvre frais et 1 gobelet d'eau et utilisez du jambon cru.

Avis du nutritionniste : Cette recette est un bon exemple de remplacement d'une "mauvaise" graisse par une "bonne" ici, le beurre par l'huile d'olive. Le jambon apporte autant de protéines de bonne qualité que la viande. Il est généralement peu gras, surtout lorsqu'il est dégraissé et découenné. Excellente source de vitamine B1.

Idée menu pour un pique-nique :

Salade de tomates, cake aux olives et au romarin, poulet froid et salade verte, puis clafoutis aux cerises.