



Cake salé aux trois poivrons



Encore un cake salé. Il faut dire que c'est un plat qui revient pas mal en été, entre les apéros, les repas sur le pouce au boulot et les pique-nique. J'utilise plusieurs bases pour faire les cakes salés : à base de yaourt et d'huile, de philadelphia, de fromage blanc ou tout simplement de lait. Je trouve qu'il n'y a pas de recette idéale, chacune a ses avantages : le fromage blanc et le lait donneront une pâte plutôt humide, avec le fromage philadelphia le cake sera un peu plus léger, le mélange yaourt-huile permet d'avoir un cake moelleux mais à la mie assez aérée. Si la garniture est plutôt sèche (thon, charcuterie), je choisis souvent le fromage blanc tandis qu'avec des légumes cuits qui risquent de rendre un peu d'eau, je préfère plutôt la pâte au yaourt. Ça, c'est en théorie, je m'accomode aussi des ingrédients que je trouve à ma disposition. Et vous, avez-vous une recette de fétiche de cake salé ?

Ingrédients (pour un moule à cake de 22 cm de long) :

- 200 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 yaourt
- 50 ml d'huile d'olive
- 200 g de poivrons mélangés (rouge, jaune et vert)surgelés
- quelques filets d'anchois (facultatif)
- 4 œufs
- une pincée d'herbes de Provence
- 50 g d'emmental râpé
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Faire sauter les lanières de poivrons dans une poêle durant 5 à 10 minutes. Saler et poivrer. Laisser tiédir.

Battre les oeufs entiers, ajouter la farine mélangée à la levure. Verser le yaourt. Ajouter l'huile, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Mélanger le tout.

Au dernier moment incorporer les légumes et le fromage râpé.

Verser la pâte dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé. Disposer au centre du cake quelques filets d'anchois, les enfoncer dans la pâte.

Enfourner et laisser cuire 35 à 40 min. Laisser tiédir et démouler sur une grille à pâtisserie.

Déguster froid.

Le 17 Juillet 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/07/17/index.html>