

Green cake à la roquette

Préparation : 25 min
Cuisson : 60 min
Haut : mini 40 min puis maxi
Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 40 min

Ingrédients :

Pour 10 à 12 personnes

Utilisez la grande cocotte*

+ moule à cake en porcelaine

- 150 g de farine de riz
 - 4 œufs
 - 1 sachet de levure
 - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 15 cl ou 150 g de lait (vache ou végétal)
 - 100 g de féta
 - 100 g de parmesan
 - 160 g de poivrons grillés
 - 50 g de roquette
 - 1 botte de ciboulette
 - Poivre du moulin
- 15 cl ou 150 g d'eau au fond de la cocotte

* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients.
Cuisson : 50 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

Préparation :

- 1 Tamisez ensemble la farine et la levure, puis ajoutez ensuite les œufs, l'huile d'olive, le lait, le parmesan râpé, la féta émiettée, les poivrons coupés en petits morceaux, la ciboulette ciselée ainsi que la roquette émincée. Poivrez selon vos goûts. Mélangez bien l'ensemble.
- 2 Graissez et farinez le moule à cake et versez la préparation. Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, déposez le plat, fermez et mettez en cuisson.

Note du chef : cette cuisson basse température permet de préserver les qualités nutritionnelles des herbes pour ce "green cake" .

Atouts nutrition :

Protéines [page 72](#)

Fibres [page 71](#)

Calcium [page 70](#)



Ce cake permet de faire le plein d'énergie. Pour lui apporter une dose supplémentaire de fibres, vous pouvez utiliser de la farine de riz semi-complète et le servir avec un mélange de jeunes pousses.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	719,3 kJ / 172,2 kcal	8,6 %
Protéines	7,7 g	15,4 %
Lipides	10,2 g	14,6 %
Glucides	12,1 g	4,6 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal