

Cake salé cheddar et brocoli



Recette de Odile Dumais

Ingrédients

250 ml (1 tasse) poireau bio haché finement
75 g (1/3 tasse) beurre fondu ou 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive
125 g (1 tasse) farine blanche non blanchie bio
125 g (1 tasse) farine d'avoine ou de sarrasin
10 ml (2 c. à thé) poudre à pâte
2,5 ml (1/2 c. à thé) sel
2,5 ml (1/2 c. à thé) poivre noir fraîchement moulu
4 gros œufs
250 ml (1 tasse) lait écrémé
15 ml (1 c. à soupe) miel
100 g (1 1/2 tasse) fromage cheddar fort râpé
80 g (1 tasse) bouquets de brocoli bio hachés
2 oignons verts bio hachés finement, parties vertes et blanches
65 ml (1/4 tasse) pesto de basilic ou de coriandre
65 ml (1/4 tasse) graines de citrouille ou de tournesol

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C (375 °F). Chemiser une dizaine de petits moules rectangulaires ou un moule de 27 x 8 cm (10 x 3 po) ou un moule de 12 gros muffins.

2. Faire tomber le poireau dans 15 ml de beurre à feu très doux (le poireau trop grillé développe une amertume). Laisser refroidir.
3. Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le sel et le poivre.
4. Dans un autre bol, battre les œufs. Ajouter le reste des ingrédients aux œufs ainsi que le poireau et bien mélanger.
5. Ajouter aux ingrédients secs et remuer juste assez pour humecter la farine.
6. Répartir également le mélange dans les moules. Parsemer également les graines de citrouille ou de tournesol.
7. Cuire pendant 20 minutes. Si vous utilisez un seul moule, cuire 25-30 minutes.

*Si vous désirez les congeler, les cuire dans des petits moules pour les décongeler à l'unité.

Variantes presque à l'infini...

- Utiliser des herbes fraîches (30 ml) comme l'aneth ou l'estragon ou des herbes séchées (10 ml) comme le thym.
- Ajouter des graines de tournesol concassées, nigelle, pavot ou sésame.
- Remplacer le fromage cheddar fort par un fromage ferme comme le Valbert ou Alfred le fermier

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2020/12/cake-sale-cheddar-et-brocoli/>