



# CAKE À LA BUTTERNUT

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

**Préparation : 30 minutes • Cuisson : 35 minutes • Pour 4 personnes**



## INGRÉDIENTS

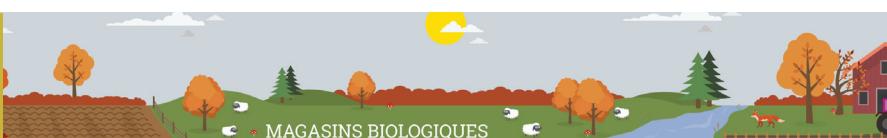
- 150 g de chair de butternut
- 1 yaourt\* de 125 g (végétal ou chèvre ou brebis)
- 7 cl (50 g) d'huile d'olive
- 2 gros œufs\*
- 50 g de farine de pois chiches
- 80 g de farine de riz complet ou semi-complet
- 1 c à c de poudre à lever sans gluten
- 10 g de tomates séchées en petits morceaux
- 4 c à s de graines de courge

\*peut contenir des allergènes

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Casser les œufs pour séparer les blancs des jaunes.
3. Dans un saladier, mélanger le yaourt avec l'huile d'olive et les jaunes d'œufs.
4. Ajouter les farines et la poudre levante, puis les tomates séchées en petits morceaux et la courge butternut coupée en petits dés.
5. Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec une petite pincée de sel et les incorporer à la pâte.
6. Verser dans un moule chemisé (ou bien graissé). Saupoudrer les graines de courge sur le cake.
7. Enfourner 35 minutes environ.

Le Fenouil  
**biocoop**  
[www.lefenouil-biocoop.fr](http://www.lefenouil-biocoop.fr)



MAGASINS BIOLOGIQUES

**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
Accueil : 02 43 81 87 71

**FENOUIL RUAUDIN**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
Accueil : 02 43 78 93 82

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
22 bd. Louis Léprince-Ringuet  
Accueil : 02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
Accueil : 02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Houaouza  
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)