



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



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 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-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'Haouza
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr