

Cake aux Olives et Courgette









- 20 cl de crème de soja
- 2 gousses d'ail
- 50 g de farine de maïs
- 50g de farine complète
- 50g de farine de pois chiche
- 30 g d'épaississant (fleur de maïs, arrow root, crème d'avoine)
- un peu de lait végétal (riz)
- ½ courgette jaune
- 100 g d'olives dénoyautées
- Poudre à lever ou du levain
- Sel et aromates
- 2 càs d'huile d'olive ou 50g de margarine végétale
- 2 càs de levure maltée

Préparation

- Préchauffer votre four à 190°.
- Râper finement la courgette jaune
- Dans un bol mélanger la crème de soja cuisine avec le sel, l'ail, les aromates, la levure maltée et la margarine ou l'huile végétale.
- Ajouter au mélange les 3 farines, la poudre à lever et l'arrow root.
- Bien mélanger.
- Verser les olives et la courgette râpée et bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène.
- Si nécessaire ajouter un peu de lait végétal.
- La pâte ne doit pas être trop liquide ni trop épaisse.
- Verser le mélange dans un moule à cake.
- Enfourner à 190°c durant 45 mn

Les bienfaits de la farine de pois chiche et de maïs.

La farine de pois chiche: Le pois chiche est une légumineuse qui contient de l'amidon et des fibres. Ces un aliment riche en protéine végétale, vitamine et minéraux. La farine de pois chiche est sans gluten et pauvre en matière grasse. Son goût est un peu prononcé mais elle se marie très bien avec la farine de maïs ou de blé. Elle peut être utilisée pour faire des cakes, des beignets de légumes, des crêpes etc. Elle est utilisé en cosmétique pour faire des gommages, des masques.

La farine de maïs est sans gluten. Le maïs est une céréale riche en plusieurs vitamines et minéraux. Il existe du maïs jaune, bleu, pourpre. La farine peut être utilisée en pâtisserie, en cuisine, en cosmétique.



Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance...

LGC Fiche créée par CME – Juillet 2015 – www.contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org - https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos