

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Cake courgette carotte

Miam, un p'tit cake aux légumes pour faire venir le soleil, ça l'fait non ?!
C'est aussi une bonne idée-recette pour que vos enfants mangent un peu de légumes.



On peut le manger chaud, en entrée, tiède 1 h après ou froid pour un pique-nique ou un apéro dinatoire, coupé en petits cubes...à vous de vous faire plaisir...!!!
Personnellement, je l'ai préféré froid : on sent mieux les ingrédients qui le composent. Il est très moelleux.

180 g de farine
3 œufs entiers
100 g de lait demi écrémé
100 g d'huile d'olive
100 g de gruyère râpé (en bonne franc-comtoise, j'ai utilisé du comté)
1 courgette
1 carotte
1 poignée de feuilles de menthe
1 sachet de levure chimique
Sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Éplucher la carotte à l'aide d'un économe. Râper la carotte et la courgette grossièrement. A réserver.

Dans un saladier, battre légèrement :

Les œufs + le lait + l'huile + le gruyère râpé + les feuilles de menthe ciselées finement

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient tous bien incorporés. Cuire environ 50 min à 180°C.

Fastoche non ?

Remarque : Il n'est pas du tout nécessaire d'avoir un robot mélangeur pour cette recette. Perso, j'ai mélangé **légèrement** dans un cul-de-poule avec un fouet à main, après chaque ajout d'ingrédient.

A vous de décliner cette recette en mini-muffins, mini-madeleines pour des apéros dinatoires, pourquoi pas ? C'est sympa également.

Source : Cakes maison de Marabout.