La recette. Petits cakes sucrés salés

À grignoter avec un bon thé, ou pour accompagner une belle salade, cette recette va vous surprendre! Une idée gourmande qui remplacera également le casse-croûte de la pause-déjeuner et s'imposera dans votre prochain panier pique-nique!

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 200g de farine bio
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 1 betterave cuite
- 3 gros œufs
- 100g de fromage frais (chèvre ou brebis), ou emmental râpé
- 10cl de lait
- 10cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- quelques noix
- une pointe de cumin
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180° (th 6). Laisser gonfler les raisins quelques minutes dans un bol d'eau chaude. Dans un saladier, mélanger la farine et le bicarbonate. Idéalement, utiliser un

mélange de farine T65 et de farine T110, dite semi-complète. Faire un puits et casser les œufs. Battre en ajoutant l'huile en filet, puis le lait tiède, le sel et le poivre. Ajouter la betterave pelée et découpée en petits dés, les cerneaux de noix concassés, les raisins égouttés et le fromage émietté. Bien mélanger, puis répartir dans de petits moules individuels huilés et farinés. Enfourner 15 minutes environ.

Remarque :

Un grand moule conviendra également, le temps de cuisson sera de 40 à 45 minutes et on pourra utiliser une betterave crue.

Astuce :

Comment tester la cuisson ? Piquer le cake avec un couteau et vérifier que la préparation ne colle pas à la lame.