



Cuisine et
dépendances

Cake salé, aux légumes et au tofu



Cake Salé au toFU et Légumes

Une bonne base de pâte à cake salé, ni trop sèche, ni trop humide. Pas de beurre, juste un peu d'huile, c'est une bonne recette pour un cake léger et rapide à faire. La poudre de noisettes parfume discrètement la pâte et s'accorde avec toute sorte de garniture. Du tofu comme ici mais aussi du jambon, du bacon, un reste de poisson ou de blanc de poulet, etc. Plus des légumes, qui apportent un peu de fraîcheur et de moelleux qui évitent ainsi que le cake soit trop bourratif.

Ingrédients (pour un petit moule à cake de 15 cm de long) :

- 150 à 200 g de légumes cuits (j'ai pris un reste de [carottes et poivrons verts](#))
- 100 g de tofu
- 2 oeufs
- 120 g de farine
- 50 g de noisettes en poudre
- 25 ml d'huile
- 1 yaourt
- 1 pincée de levure chimique
- 1 pincée de poudre tandoori
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Couper le tofu en cubes réguliers; saupoudrer de tandoori. Prendre un reste de légumes cuits et refroidis ou faire sauter dans une poêle quelques légumes taillés en lamelles. Saupoudrer de tandoori.

Battre les oeufs entier, ajouter la farine mélangée à la levure. Verser ensuite la poudre de noisette puis le yaourt. Ajouter l'huile et les épices. Mélanger le tout. Au dernier moment incorporer les légumes et le tofu. Verser la pâte dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé.

Enfourner et laisser cuire 35 à 40 min. Laisser tiédir et démouler sur une grille à pâtisserie. Déguster froid.

Le 21 Novembre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/11/21/22658970.html>