



Pain de carottes aux flocons d'avoine



J'ai toujours en stock quelques légumes surgelés en cas de pénurie de légumes frais, parmi lesquels un sachet de purée de carottes nature. Très pratique, cette purée 100 % légumes est prête en quelques minutes, et permet d'avoir une portion de légumes même lorsqu' on n'a pas le temps de cuisiner. Mais aujourd'hui j'avais quand même quelques minutes devant moi : c'était suffisant pour transformer une purée en un cake avec l'ajout de farine et de flocons d'avoine. D'une belle couleur orangée, le cake a une bonne tenue, et se découpe facilement sans s'émietter : idéal pour un apéritif ou un repas sur le pouce. Vous pouvez ajouter un mélange de graines sur le dessus : lin, sésame ou pavot selon votre inspiration.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 250 g de purée carottes nature
- 120 g de farine
- 60 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 100 ml de crème fraîche
- 30 g de parmesan râpé
- 1 pincée de levure chimique
- 1 pincée de cumin
- 1 cuil à soupe de graines de lin
- 1 cuil à soupe de graines de sésame
- sel, poivre

Préparation :

Mettre le four à préchauffer th. 6 (180°C).

Préparer la purée de carottes (je fais réchauffer de la purée de carotte surgelée).

Battre les œufs entiers , ajouter la crème fraîche. Saler, poivrer, ajouter le cumin et le parmesan.

Verser la purée de carotte, ajouter la farine, la levure et les flocons d'avoine. Mélanger le tout.

Verser le mélange dans un moule à cake en pyrex chemisé de papier sulfurisé. Parsemer de graines de lin et de graines de sésame.

Enfourner et laisser cuire durant 45 min à 60 min : vérifier la cuisson avec une pique en bois : elle doit ressortir sèche .

Laisser tiédir et démouler sur une grille à pâtisserie. Servir tiède ou froid, découpé en tranches.

Le 30 Janvier 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/01/30/20077477.html>