

Cake aux sardines, courgettes et tomates semi-séchées



Apéritifs et amuses bouches

Facile

Pour : 6 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Coupez ce cake en triangles ou carrés et servez-le en apéritif !

Recette proposée par : Valérie Krysztof

Ingrédients

- pour 2 cakes (dans des moules moyens) :
- 1 boîte de sardines - à l'huile
- 125 g de courgette - en morceaux
- 50 g de comté - râpé (ou emmental)
- 120 g de farine - à gâteaux (avec levure incorporée)
- 2 oeufs
- 3 cs d'huile d'olive
- 3 cs de lait
- basilic
- 1 cc d'ail - en poudre
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Égouttez les sardines à l'huile.
- 3 Faites revenir les morceaux de courgette dans un poêle avec un filet d'huile et ½ cuillère à café d'ail en poudre. Laissez cuire quelques minutes, puis saupoudrez de basilic.
- 4 Mélangez les oeufs avec l'huile et le lait. Ajoutez le sel, ½ cuillère à café d'ail en poudre et le poivre. Incorporez la farine et le comté.
- 5 Versez un peu de pâte dans le fond des deux moules, puis répartissez les sardines. Ajoutez encore un peu de pâte et disposez les courgettes. Recouvrez les courgettes de tomates semi-séchées. Ensuite, versez le reste de la pâte et enfournez pendant 20 minutes.
- 6 Démoulez dès la sortie du four et laissez refroidir sur une grille.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

