



Cake thon courgettes poivron

LA CUISINE DE BOOMY



Pour un moule à cake

- 1 boîte de thon au naturel de 190 gr
- 300 gr de courgettes soit 3 petites courgettes
- 1 poivron
- 3 œufs
- 170 gr de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 50 ml d'huile
- 100 ml de lait 1/2 écrémé
- ciboulette
- 40 gr de gruyère râpé
- 3 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

Couper les courgettes en petits dés. Épépiner et couper le poivron également en petits dés.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les légumes pendant environ 10 minutes. Saler, poivrer.

Préchauffer votre four à 180°.

Je me suis servie de mon Kitchen'aid pour l'étape suivante.

Mettre les œufs, la farine, la levure chimique, l'huile, et le lait dans le bol de votre robot et mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien lisse. Ajouter ensuite les légumes, le thon égoutté et émietté, le gruyère et la ciboulette. Mélanger le tout à faible vitesse ou à l'aide d'une maryse.

Verser cette préparation dans votre moule à cake, beurré si nécessaire et enfourner pour 35 à 40 minutes. Laisser refroidir avec de démouler.