

CAKE CHEVRE-EPINARD ET GASPACHO DE PETITS POIS A LA MENTHE (thermomix)



Une délicieuse soupe froide et son cake parfumés réalisés avec les très bons produits frais et d'excellente qualité de mon partenaire [FOODYMIX](#).

Ingrédients :

- 800 g de petits pois
- 1 oignon
- 1/2 citron
- 1/2 bouillon cube
- 5 g de menthe
- 100 g farine
- 1/2 sachet de levure
- 1/2 chèvre frais
- 50 g d'épinard
- 1 oeuf
- 5 g + 25 g d'huile d'olive
- 200 g d'eau
- 75 g de lait
- sel et poivre

Préparation :

- pour le Gaspacho petits pois, menthe :
- Éplucher l'oignon et mixer 5 secondes à vitesse 6
- racler les parois du bol avec une spatule
- ajouter 5 g d'huile d'olive, et rissoler 3 minutes à 100°C et vitesse 1
- Pendant ce temps presser le jus de citron et écosses les petits pois.
- quand les oignons sont bien fondus et dorés, ajouter le jus de citron, les petits pois, l'eau, le 1/2 cube de bouillon
- puis cuire 20 minutes à 100°C et à vitesse cuillère
- quand les petits pois sont cuits, ajouter les feuilles de menthe, saler poivrer
- puis mixer 1 minute à vitesse 10
- Il faut obtenir une texture lisse et homogène
- Si vous le souhaitez, passer la préparation au chinois pour un rendu encore plus lisse
- puis réserver au frais et nettoyer le bol
- pour le cake chèvre-épinard :
- Préchauffer le four à 180°C .
- Dans le bol, ajouter l'œuf, le lait, 25 g d'huile d'olive, le poivre et le sel, la farine et la levure
- puis mixer 5 secondes à vitesse 7

- **Ajouter les épinards et le chèvre**
- **puis mixer 6 secondes en sens inverse à vitesse 8.**
- **Beurrer et fariner un moule à cake**
- **puis verser la préparation dans le moule**
- **enfourner pour 30 minutes**
- **Servir le cake avec le gaspacho chaud ou froid selon votre envie du moment.**

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2022
<http://thermominoux.over-blog.com>