

Cake au chou Kale, poireau et tomate

Ingrédients

- 100 g de chou kale
- 100 g de poireau 15 g de tomates séchées
- 3 oeufs
- 175 g de farine semi-complète
- 20 g de petits flocons d'avoine
- 13 cL d'eau
- 2 g de sel
- 1/2 sachet de levure chimique
- 50 g de figes séchées



Les étapes

- Réhydratez les tomates séchées dans les 13 cL d'eau placée dans une casserole. Chauffez jusqu'à frémissement puis coupez le feu. Laissez infuser.
- Nettoyez et émincez le poireau et le chou kale. Les cuire ensemble à la vapeur douce pendant 10 minutes. Laissez refroidir.
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la pâte : farine, œufs, flocons d'avoine, levure, sel et l'eau des tomates
- Émincez les tomates séchées et les figes
- Ajoutez le reste des ingrédients à la pâte : chou, poireau, tomate et figes. Mélangez.
- Chemisez un plat à cake et versez la préparation
- Enfournez à 180 °C pendant 35 minutes
- Servir chaud ou froid, accompagné d'une salade.

Source : <https://alimentsain.fr/recettes/plat/cake-chou-kale/>