

PLAT

Cake olive et oignons



Durée total réalisation : 45 mn

- Temps préparation : 20 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 25 mn

Ingrédients (pour 6) :

- Farine de pois chiche: 60 g
- Farine de riz: 120 g
- Œufs: 3
- Olives noires: 15
- Oignon blanc ou rouge: 1
- Huile d'olive: 50 mL
- Lait de soja: 60 mL (ou 10 mL de crème de soja + 50 mL d'eau)
- Poudre à lever: 5 g
- Persil plat: quelques branches
- Sel non raffiné
- Poivre

Préparation de la recette :

Étape 1

Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).

Étape 2

Concasser les olives noires.

Étape 3

Hacher finement l'oignon et le persil.

Étape 4

Mélanger les 2 farines, la poudre à lever et quelques pincées de sel.

Étape 5

Ajouter les œufs entiers puis l'huile.

Étape 6

Mélanger et incorporer petit à petit le lait de soja.

Étape 7

Ajouter les olives, l'oignon et le persil.

Étape 8

Rectifier en sel, poivrer.

Étape 9

Verser la pâte dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé, ou dans des petits moules individuels.