

CAKE AUX FANES DE CAROTTES

On a l'habitude de cuisiner la carotte crue, cuite, en salé, en sucré... Mais que faire de ses fanes ? Eh bien du pesto, de la soupe ou encore un cake.

Voici une recette de cake antigaspi qui surprendra vos convives.

 Accompagné d'un adulte

PARTS

8

PRÉPARATION

15'

CUISSON

45'

Matériel :

Planche à découper, couteaux, moule à cake, saladier, mixeur.



LES INGRÉDIENTS

Les fanes de carottes d'une botte
1 oignon blanc
4 œufs
200g de farine
1 sachet de levure chimique
7cl d'huile d'olive (ou d'autres huiles adaptées à la cuisson !)
12cl de lait
100g de fromage râpé

sel, poivre

LES ÉTAPES

 Étapes : [1] [2] & [5]

1. Préchauffer votre four à 180°C (th.6). 
2. Laver les fanes de carottes et retirer les plus grosses tiges avant de les couper finement à la main ou à l'aide d'un mixeur. 
3. Éplucher l'oignon puis l'émincer finement (ou mixer). Vous pouvez également incorporer les tiges bien vertes. 
4. Dans un saladier, mélanger la farine et la levure, puis incorporer les œufs, le lait, et l'huile. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter le fromage, les fanes et l'oignon et assaisonner. 
5. Dans un moule à cake huilé et fariné, verser le mélange. Enfourner et laisser cuire le cake 45 min à 180°C (th.6). À la fin de la cuisson, vérifier avec la

lame d'un couteau, si elle ressort sèche, votre cake aux fanes de carottes est cuit. Le sortir et le démouler. Il peut se servir chaud en entrée avec de la salade et un filet de vinaigrette au vinaigre balsamique, ou froid pour l'apéritif. 

Variantes :

Cette base de cake offre 1000 possibilités pour varier les garnitures.

- Pour ajouter un peu de couleur, vous pouvez intégrer quelques carottes (râpées ou hachées grossièrement) dans le mélange.

- Vous pouvez également mélanger les saveurs en ajoutant un peu de bacon ou de la feta.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût

