



Cake aux fanes de navets



Ingrédients

- 300g de fanes de navet
- 150 gr de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 petit verre de lait végétal **ou** ½ verre de lait et ½ verre d'huile d'olive
- 60g tomates séchées
- 1 dizaine d'olives noires dénoyautées
- 40g de parmesan
- Sel aux herbes, poivre
- 2 pincées de noix de muscade

Préparation 10 mn - cuisson 40 mn

- Laver et hacher les fanes ; les passer 5 minutes à la vapeur douce
- Dans un saladier mélanger les œufs avec la farine et la levure
- Incorporer progressivement le lait
- Ajouter les tomates séchées et les olives coupées en morceaux puis les fanes égouttées. Mélanger
- Sel, poivre et noix de muscade
- Verser la préparation dans un moule à cake
- Parsemer de graines de sésame
- Mettre au four 40 mn à 180° Th.6
- Accompagner d'une sauce au fromage blanc, d'une sauce mayonnaise sans œufs ou d'une sauce carotte ou autres légumes.

EN SAVOIR PLUS

Variante : remplacer les fanes de navet par d'autres fanes, des orties ou un légume comme des courgettes en petits cubes.