

CAKE AUX COURGETTES ET À LA MENTHE, COULIS DE POIVRONS

Nombre de portions : 24
 Poids après cuisson : Cake : 5376 g / coulis : 1500 g
 Poids d'une portion : Cake : 224 g / coulis : 63 g

INGRÉDIENTS	MÉTHODE
2500 g de courgettes* râpées 150 ml d'huile de tournesol	1. Sauter environ 5 minutes. 2. Réserver.
18 œufs battus 620 ml d'huile de tournesol 620 ml de lait 2%	3. Mélanger.
1250 g de farine 60 ml / 40 g de poudre à pâte 15 ml / 20 g de sel 2.5 ml / 1 g de poivre	4. Tamiser et verser dans le mélange d'œufs. 5. Mélanger jusqu'à ce que l'appareil soit homogène.
Courgettes* réservées 900 g de cheddar râpé 250 ml / 30 g de menthe ciselée	6. Ajouter délicatement en pliant.
	7. Verser l'appareil dans deux insertions chemisées d'un papier parchemin. 8. Cuire au four à 175 °C (350 °F) environ 40 minutes. 9. Refroidir et couper en 24.
1200 g de poivrons rouges frais rôtis ou rôtis en conserve/pot 180 ml de vinaigre de cidre de pommes 150 ml de sirop d'érable 180 ml d'huile de canola 7.5 ml / 10 g de sel	10. Passer au mélangeur. 11. Servir avec les tranches de cake.

* Courgettes : juillet à septembre



Saviez-vous que...

Remplacer les fruits dans le cake par la carotte, la courgette ou la patate douce pour obtenir un délice vitaminé bien de chez nous.

