

# Cake moelleux aux épinards et feta, graines de citrouille, salade de carottes râpées - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

## Description

Un cake qui vous accompagnera tout au long de vos soirées dînatoires à la maison. La fraîcheur d'une salade de carotte, accompagnera très bien ce cake.

## L'astuce du chef

\*\*Important de laisser reposer le moule avant de l'enfourner, cela permet à la poudre à pâte d'entrer en action et faciliter son travail lors de la cuisson.

\*\*\*Une bonne salade de carottes râpées et raisin sec accompagnera très bien la tranche de cake épinard et Feta.

## Ingrédients

### Cake

- 135 Gr Farine
- 1.50 Cuil. à thé Poudre à pâte
- 1.50 Pincée(s) Sel
- 2 Pincée(s) Piment d'espelette
- 1 Unité(s) Oeuf
- 75 Ml Huile d'olive
- 95 Ml Lait
- 150 Gr Fromage gruyère
- 55 Gr Fromage feta
- 1.50 Tasse(s) Bébés épinards
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 0.25 Tasse(s) Graines de citrouille

### Salade de carotte

- 6 Unité(s) Carotte
- 2 Cuil. à soupe Raisins blonds
- 2 Cuil. à soupe Vinaigrette maison

## Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **380 F°**
- Temps de repos **10 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

## Ingrédients

Assurez-vous de bien peser tous les ingrédients.

Assurez-vous d'avoir un fromage râpé (votre préféré).

## Matériels

1 planche à découper, 1 grand couteau (chef), 1 petit couteau (office), 1 économe (pour éplucher).

1 grand bol ou saladier (mélange), 1 spatule en plastique ou en bois.

1 Plaque à cuisson pour le four.

1 Moule à cake rectangulaire (idéalement), ou rond.

1 feuille parchemin (papier cuisson).

1 râpe à fromage (carotte râpée)

2 cuillère à soupe, petit bol pour toutes les découpes + la vinaigrette

Assiettes de présentation

### Mise en place avec le chef

Tamisez la farine avec la poudre à pâte.

Ciselez grossièrement les bébés épinards.

Râpez le fromage (si nécessaire), émiettez la Feta.

Ciselez en biseau l'oignon vert (sifflets).

Si vous travaillez avec un moule de 15.5 x 15.5 cm (6 x 6 po), le beurrer et le fariner (chemisez), ou rectangulaire.

Avec des moules individuels en silicone, cela n'est pas nécessaire. (genre muffins)

\*\*\*Carottes râpées (robot coupe ou râpe à fromage), plongez des raisins secs dans une eau tiède durant 15mn.

### Cake

Mélangez ensemble, la farine, le sel et le piment d'espelette (il va jouer le rôle du poivre).

Dans un bol, battez les oeufs avec l'huile et le lait à l'aide d'un fouet.

Ajoutez le mélange de farine, le fromage, la Feta, les épinards et les oignons verts, continuez le mélange délicatement avec une spatule.

Une fois le mélange homogène, le verser dans les moules (180 à 200 gr env. suivant le moule que vous utilisez), remplir au 3/4. Parsemez dessus les graines de citrouille.

### Cuisson

\*\*Laissez les moules remplis sur le comptoir 10 mn avant de les enfourner.

Idéalement, si cela est possible, enfournez le moule directement sur la grille du four, cela facilitera la cuisson. (vous évitez l'épaisseur supplémentaire d'une plaque de cuisson ).

Comptez 20/25 mn environ pour les moules individuel, 35/40 minutes pour les gros moules.

Laissez refroidir dans le moule.

### Salade de carotte

Préparez votre vinaigrette maison, égouttez bien les raisins blonds.

Mélangez les carottes râpées avec les raisins, ajoutez la vinaigrette, assurez-vous d'un bon assaisonnement.

**Bon appétit!**