



Enfantins à préparer, délicieux à manger, pratiques pour emporter, ces petits cakes surprise peuvent être, en même temps, une astuce pour faire manger des légumes aux enfants quand ça coince et un moment ludique à faire deviner à vos invités ce qu'il y a dedans ! On s'amuse comme on peut...

Petits cakes salés surprise

Ingrédients

Pour environ 12 petits cakes, en fonction de vos moules

- 350 g de légumes à râper, selon la saison et votre goût, un seul ou panachés : carottes, courgettes, panais, chou-rave, céleri-rave, navets, côtes de blette, troncs de brocoli ou de chou-fleur, betteraves, fenouils, topinambours, etc.
- 2 gousses d'ail écrasées ou 1 oignon émincé fin et légèrement revenu dans un peu d'huile d'olive
- 200 g de farine (de préférence complète ou semi-complète, pour des petits cakes plus nourrissants)
- 1 sachet de poudre à lever
- 2 gros œufs ou 3 moyens
- 15 cl de lait (de vache ou végétal)
- 10 cl d'huile d'olive douce
- 3 pincées de sel

Garnitures au choix

Entre 150 et 200 g environ :

- fromage : chèvre mi-sec, comté, mozzarella ou buffala, roquefort ou bleu
- tomates séchées coupées en petits dés
- olives noires et/ou vertes dénoyautées ou pas
- graines sèches/oléagineux : courge, tournesol, sésame, noix, pistaches ou autre
- herbes sèches ou fraîches de saison : thym, romarin, coriandre, ail des ours, basilic ou autre
- épices : curry, safran, cumin (idéal avec des carottes), graines de fenouil, autre
- sucré/salé : avec des fruits de saison ou secs coupés en dés (poires, abricots ou raisins secs ou autre)
- cubes de volaille (poulet, dinde ou canard)
- cubes de jambon (de préférence, sans sels nitrités) ou dés de chorizo

Recette

- Faire préchauffer votre four (160-180°C)
- Râper les légumes
- Dans un récipient, mélanger la farine, la poudre à lever et le sel
- Dans un autre, les œufs battus, l'huile d'olive, le lait, les légumes râpées, l'ail ou l'oignon et la/les garniture(s)
- Mélanger délicatement les deux préparations
- Remplir les moules à cake et enfourner 20 à 25 min. (la pâte doit être "sèche" en la piquant avec un couteau et le dessus doré)

- Laisser refroidir et servir avec une salade verte par exemple

Remarque : Très pratiques pour un pique-nique ou dans un panier-déjeuner.

Bon appétit