



Cake méditerranéen

Ingrédients pour 8 personnes

150gr de farine de riz

30gr de fécule de pommes de terre ou maïs

1 sachet de poudre à lever

5cl d'huile d'olive

15cl de lait d'amande ou autre lait végétal

3 œufs

1 grosse courgette

1 poignée de tomates séchées coupées en dés (à tremper dans de l'eau 30 min. avant)

100gr de jambon de dinde ou poulet

100gr de billes de mozzarella

1CS de sel

Poivre, herbes italiennes selon goûts

Mélange de graines de tournesol, courge, pavot (*facultatif*)

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Râper la courgette avec une râpe à trous moyens, couper les tomates cerises et le jambon en dés, les billes de mozzarella en 2.
3. Dans un bol, mélanger la farine de riz, la poudre à lever et la fécule de pdt ou maïs.
4. Dans un autre bol, mélangez l'huile d'olive, le lait d'amande et les œufs
5. Versez les aliments liquides sur les poudres. Mélangez puis salez et poivrez.
6. Versez la courgette, les tomates séchées, le jambon, la mozzarella dans le bol, mélangez.
7. Versez dans le moule à cake préalablement graissé.
Parsemez de graines, si désiré.
8. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 1 heure de cuisson. Vérifiez la cuisson en plongeant une lame de couteau au cœur du cake, prolongez la cuisson si besoin.
9. Laissez refroidir 30 minutes avant de démouler délicatement le cake et le poser sur une grille.
10. Laissez refroidir 2 heures avant déguster, idéalement après une nuit au réfrigérateur.

