

Cake salé aux olives, tomates séchées et feta

8

TRANCHES

15 min

PRÉPARATION

Facile

DIFFICULTÉ

Toute l'année

SAISON

Au four

À 180 °C



◆ INGRÉDIENTS

- 200 g de farine (T65 ou T80)
- 1 sachet de levure chimique (11 g)
- 3 œufs
- 12 cl de lait
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra (dont 4 c.s. d'huile des tomates séchées si vous en avez)
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 80 g de tomates séchées, bien égouttées
- 150 g de feta
- 1 c.s. de thym (frais effeuillé ou séché)
- Poivre du moulin
- Un peu d'huile d'olive et de farine pour le moule
- Pas de sel ajouté : la feta et les olives suffisent

◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Le cake adore les fonds de placard : reste de feta, olives du bocal, tomates séchées entamées. L'huile des tomates séchées remplace une partie de l'huile d'olive de la pâte. Un reste de chèvre sec ou de parmesan peut aussi remplacer la feta.

◆ NOTE

“

Un cake moelleux et parfumé au thym, des éclats de feta, des olives noires et des tomates séchées. Toute la Méditerranée dans une tranche, et rien qui part à la poubelle.

MÉDITERRANÉEN • ZÉRO DÉCHET

◆ PRÉPARATION

- Four** : préchauffez à 180 °C. Huilez et farinez le moule à cake de 25 cm (ou chemisez-le de papier cuisson).
- Garnitures** : égouttez olives et tomates séchées sur du papier absorbant, coupez les tomates en petits morceaux et la feta en dés de 1 cm. Enrobez le tout d'une cuillère à soupe de farine prélevée sur les 200 g : les morceaux ne tomberont pas au fond.
- Pâte** : mélangez le reste de farine, la levure et le thym. Battez les œufs avec le lait et l'huile d'olive, versez sur la farine et mélangez juste ce qu'il faut.
- Assemblage** : incorporez les olives, les tomates séchées et la feta. Poivrez et mélangez délicatement à la spatule.
- Cuisson** : versez dans le moule, lissez, ajoutez une pincée de thym et enfournez 45 min. La lame d'un couteau doit ressortir propre. Si le dessus brunit trop vite, couvrez-le d'aluminium en fin de cuisson.
- Repos** : laissez tiédir 15 min dans le moule, démoulez, puis laissez refroidir sur une grille avant de couper 8 tranches. Un filet d'huile d'olive pour servir.

Pourquoi c'est méditerranéen

Huile d'olive comme matière grasse, olives, tomates séchées, feta et thym : les saveurs du bassin méditerranéen dans une mie légère. La feta et les olives assaisonnent déjà, donc aucun sel n'est ajouté.

L'accord du chef

Une salade de mâche ou d'endives au citron, un yaourt grec aux herbes en sauce et quelques graines de courge torréfiées. Un rosé de Provence bien frais, ou une eau gazeuse au citron.

Conservation

3 jours au réfrigérateur, bien emballé. Se congèle en tranches jusqu'à 3 mois. Réchauffez 5 à 8 min au four à 150 °C, jamais au micro-ondes.