

Recette bio : Cake aux chou fleur et jambon sans gluten ni lait

- Recette sans gluten



J'avais envie de faire un cake complet qui plaise à tout le monde et ne pas passer ma vie à la cuisine quand j'ai mes invités :).

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

- 150g de farine de riz complète
- 150 ml de lait de riz
- 100 ml d'huile d'olive bio
- 1/2 chou fleur bio aussi bien sûr ;)
- 100g de poudre d'amande complète
- 100g de fromage de tomme de chèvre (facultatif)
- 3 œufs
- 3 tranches de jambon
- 1/2 sachet de poudre à lever sans gluten ni phosphate

1. Épluchez le chou fleur en petits bouquets et faites cuire les petits bouquets 10 minutes à la vapeur.
2. Pendant ce temps mélangez la farine de riz, la poudre à lever, les œufs et la poudre d'amande complète. Délayez avec le lait de riz et enfin l'huile d'olive.
3. Coupez les tranches de jambons en petits cubes et la tomme de chèvre aussi si vous en mettez.
4. Mélangez délicatement les cubes de jambon, de fromage et les petits bouquets de chou fleur préalablement cuit à la vapeur.
5. Mettez le tout dans un moule à cake huilé et au four pendant 45 minutes thermostat 6 (180°C).

Le conseil de Karen

Servez avec une belle salade :)

Autre recettes de cakes :

[Cake à la patate douce sans gluten](#)

[Pain de carotte à l'huile essentielle de basilic](#)