

Recette bio : cake aux orties sans gluten

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Je suis très contente ça faisait très longtemps que je voulais tester des recettes à base d'orties mais je n'arrivais pas à m'en fournir facilement. Ca y est j'ai trouvé où m'en fournir de très beaux et bio ils poussent tous seuls au fond d'un jardin. Donc je vous fais part de mon premier essai. Je suis partie du principe que les orties c'était un peu comme les épinards.

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

- 100g de feuilles d'orties
- 150g de lardons
- 100g de tomme de chèvre
- 150ml de lait de soja
- 3 oeufs
- 150 g de farine de riz
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten et sans phosphate
- Herbes de Provence
- Sel / poivre / noix de muscade
- Un peu d'huile d'olive

1. Dans un robot ou un blender, mettez les feuilles d'orties avec les œufs et le lait de soja. Hachez-le tout finement.
2. Salez poivrez et mettez un peu de noix de muscade. Le mélange doit être assez homogène et les

feuilles d'orties en petits morceaux.

3. Dans une jatte mélangez la farine de riz et la poudre à lever au mélange précédent.
4. Ajoutez la tomme de chèvre et les lardons, mélangez.
5. Dans un moule à cake huilé versez la préparation.
6. Mettez au four 40minutes à thermostat 6 (ou 180°C).

Le conseil de Karen

A servir accompagné d'une belle salade, et hop un bon repas équilibré et léger. [Voir les vertus de l'ortie](#)