

Recette bio : cake aux olives et aux lardons

- Recette bio

-

Recette sans sucre

- Recette sans lait



Le cake est à l'été ce que le chocolat chaud est à l'hiver en quelque sorte. Il est le fidèle allié des picnics estivaux, l'immanquable plat qu'on apporte pour les apéritifs dinatoires chez les amis. Pratique il aime être partagé, il est facilement transportable, se déguste sans couvert. Bref le cake on l'aime et on en redemande !

Le cake aux olives est un grand classique, avec celui là pas de faute de goût. J'ai utilisé une farine de petit épeautre complète pour lui donner un type un peu rustique. Il ne sera donc pas adapté à un régime sans gluten. Bien que le petit épeautre est un faible taux de gluten (7% contre 70% pour le blé) c'est une céréale non mutée qui parfois est bien tolérée par des personnes pourtant habituellement intolérantes au gluten.

Le petit épeautre a des vertus nutritionnelles, il est riche en fibre et équilibré en éléments minéraux. On y trouve de la lysine acide aminé souvent en défaut dans les autres céréales. Donc si vous pouvez l'ajouter à votre alimentation c'est une bonne chose.

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients

- 200 g de farine de petit épeautre T 150
- 1 sachet de poudre à lever
- 3 œufs
- 100 ml de lait de soja
- 100 ml d'huile d'olive
- 100 g de lardons
- 200 g d'olive vertes dénoyautées

1. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
2. Dans un grand récipient mélangez la farine de petit épeautre et la poudre à lever. Faites un puits, cassez les œufs au centre.
3. Mélangez petit à petit tout en délayant avec le lait de soja pour commencer et l'huile d'olive ensuite. Vous devez obtenir une pâte lisse.
4. Versez les olives vertes dénoyautées dans la pâte, ainsi que les lardons. Mélangez délicatement la préparation à l'aide d'une maryse.
5. Huilez et farinez un moule à cake, versez la préparation et mettez au four thermostat 6 pour 45 minutes.
6. Dégustez tiède ou froid avec une belle salade.

Le conseil de Karen

Voir d'autres recettes de cakes :

Les cakes salés

[Cake chou fleur et jambon sans gluten ni lait](#)

[Cake aux orties](#)

[Cake chorizo / feta](#)

[Cake à la courge butternut et selles sur cher](#)

Les cakes sucrés

[Cake sucré à la patate douce](#)

[Carrot cake](#)

[Cake à la courge butternut et fève tonka](#)

[Cake citron et amande](#)

[Cake au citron style Pierre Hermé](#)

[Cake au fromage blanc et cerises](#)

