

Recette bio : gâteau roulé salé à la carotte et au roquefort/noix

-

Recette végétarienne

- Recette bio



Pour 8 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min + 20 min

Ingrédients

- Pour la génoise salée :
 - 350g de carottes
 - 110g de farine de riz
 - 4 œufs
 - 50ml d'huile d'olive
 - 1/2 sachet de poudre à lever
 - sel, poivre, noix de muscade
- Pour la crème :
 - 150g de roquefort
 - 20cl de crème de soja
 - 50g de noix

1. Lavez, épluchez les carottes et coupez-les en grosses rondelles. Faites-les cuire à la vapeur 20 minutes.
2. Cassez les œufs et séparez le blanc du jaune. Montez les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel.
3. Dans le bol d'un robot mettez les carottes, les jaunes d'œufs, l'huile d'olive et mixez finement. Ajoutez la farine de riz, la poudre à lever, un peu de sel, de poivre et 2 pincées de noix de muscade. Mélangez.
4. Versez sur les œufs battu en neige, mélangez la préparation de la génoise en la soulevant pour ne pas cassez les œufs en neige.
5. Versez la préparation sur une plaque à pâtisserie souple à rebord.
6. Faites cuire 20 minutes thermostat 6 ou 180°C.
7. Pendant ce temps dans une casserole faites fondre le roquefort coupé en dès avec la crème de soja. Hachez les noix et ajoutez-les. Une fois le roquefort fondu laissez de côté hors du feu.
8. Sortez votre génoise du four et roulez-la sur elle-même avec la plaque souple. Laissez là refroidir 10 minutes enroulé sur elle-même.
9. Déroulez la et étalez la crème de roquefort noix, roulez la de nouveau (mais sans la plaque souple cette fois).
10. Mettez sur un plat de service.

Le conseil de Karen

Ce roulé aux carottes se déguste aussi très bien froid dans son bento du midi par exemple.

Autre [recettes avec des carottes](#)