

Cake de lin et feuilles de blettes

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 botte de blettes (feuilles seulement) | 1 cs de graines de lin |
| 4 œufs | 1 cs d'huile de lin (ou colza) |
| 150 g de farine de blé | 1 sachet de levure |
| 50 g de farine de lin | sel + poivre |
| 25 cl de lait de riz (ou soja) | |



Pour 4 personnes

Nettoyer les feuilles de blettes et les mettre dans une sauteuse avec un verre d'eau.

Laisser cuire à basse température jusqu'à ce que les feuilles soient cuites (façon épinards).

Dans un saladier, casser les oeufs et ajouter le lait de riz et l'huile. Intégrer les farines, la levure, le sel et le poivre.

Battre le mélange pour obtenir une pâte homogène.

Egoutter les feuilles de blettes et les ajouter à la pâte.

Huiler un moule à cake et y déposer la pâte. Sur le dessus, saupoudrer de graines de lin avant d'enfourner.

Faire cuire à 180 ° pendant 45 minutes.

Suggestion de présentation : parfait pour accompagner une salade de maïs

Mots-clés : Blette Lin

Classement : Plat principal

Particularité : Végétarien Sans lactose

