



Cake thon-poivron

Cake thon-poivron, une recette idéale pour un apéro entre amis et sans gluten.

Extraite du livre « Les Apéritifs à index glycémique bas » par Sybille Montignac, paru aux éditions Alpen en juin 2020.

Pour 1 cake

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

250 g de farine de pois chiches

4 oeufs

15 cl de lait végétal (soja, amandes, noisettes, épeautre)

10 cl d'huile d'olive

1 sachet de levure

150 g de thon au naturel égoutté

150 g de comté râpé

1 poivron vert

1 dizaine d'olives noires dénoyautées

Persil frais

Sel, poivre

Procédure

Lavez le poivron et coupez-le en petit dés après avoir retiré les graines.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Dans un saladier, versez la farine et la levure.

Ajoutez les oeufs battus puis versez le lait progressivement en mélangeant bien.

Quand le mélange est homogène, ajoutez l'huile et mélangez de nouveau.
Enfin, ajoutez le thon émietté, les dés poivrons, le comté râpé, les olives noires coupées en rondelles et du persil frais haché.
Salez avec parcimonie et poivrez.
Mélangez puis versez dans un moule à cake et enfournez pour 45 minutes.