



# CAKES SALÉS MAISON



SIMPLE • GOURMAND • PERSONNALISABLE

Une seule pâte, une multitude de possibilités !



## LA PÂTE DE BASE (pour 1 moule à cake)

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 ml de lait
- 50 ml d'huile d'olive
- 80 g de fromage râpé (emmental ou comté)
- Poivre



Mélanger les ingrédients liquides puis incorporer les ingrédients secs et ajouter la garniture choisie.

CUISON : 180°C pendant 35 à 45 minutes



### 1 CAKE CHORIZO TOMATES



Ajouter :

- 80 g de chorizo en dés
- 2 tomates coupées en petits morceaux



- ✓ Coloré
- ✓ Très apprécié à l'apéritif

### 2 CAKE COURGETTE FÊTA



Ajouter :

- 1 petite courgette râpée et essorée
- 100 g de feta



- ✓ Moelleux
- ✓ Saveurs méditerranéennes

### 3 CAKE JAMBON OLIVES



Ajouter :

- 100 g de jambon en dés
- 50 g d'olives vertes ou noires



- ✓ Classique
- ✓ Facile à emporter

### 4 CAKE SAUMON CHÈVRE



Ajouter :

- 100 g de saumon fumé ou cuit
- 80 g de chèvre frais
- Ciboulette



- ✓ Gourmand
- ✓ Idéal avec une salade

### 5 CAKE TOMATE MOZZARELLA BASILIC



Ajouter :

- Tomates séchées ou fraîches
- Mozzarella
- Basilic



- ✓ Inspiré des saveurs italiennes

### 6 CAKE CHAMPIGNONS COMTÉ



Ajouter :

- Champignons revenus à la poêle
- Comté râpé



- ✓ Très parfumé



Fait maison, pratique et facile à emporter pour un déjeuner, un pique-nique ou un dîner léger.



REJOIGNEZ-NOUS !



[juinssanssucresajoutes.org](http://juinssanssucresajoutes.org)



sos hépatites  
Fédération  
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien