

Voilà un cake que je trouve vraiment parfait pour les dîners en semaine ou pour manger sur le pouce au bureau. Il contient des **protéines** grâce à la feta, une portion de **légumes** avec le brocoli et enfin un peu de **légumineuses** avec les petits pois.

L'**indice glycémique** du petit pois (frais ou en conserve) ne dépasse pas 45, sa charge glycémique est également basse. Riche en protéines, fibres, glucides, il serait dommage de s'en priver. Le **brocoli** quant à lui, a tout bon avec un IG de 15 et une liste de bienfaits à n'en plus finir. La **feta**, composée de lait de brebis et de chèvre, apporte de la gourmandise à ce cake, tout en restant raisonnable niveau calories. Elle est composée de lait de brebis et de chèvre.

Ingrédients :

- 200 g de [farine complète d'épeautre](#)
- 2 oeufs
- 100 g d'huile d'olive douce
- 100 g de crème de soja cuisine ou autre lait végétal
- 120 g de petits pois congelés
- 100 g de têtes de brocoli (préalablement cuites)
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1/2 cuillère à café de [bicarbonate de cuisine](#)

Préparation du cake :

- Préchauffez votre four à 180°.
- Dans un saladier, mélangez 200 g de farine complète d'épeautre, 1/2 cuillère à café de bicarbonate alimentaire, le sel, le poivre.



- Dans un autre saladier, fouettez les 2 œufs avec 100g d'huile d'olive, 100 g de crème de soja cuisine, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre.



- Mélangez les 2 préparations jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène.



- Dans une passoire, placez 120 g de petits pois congelés et passez les sous l'eau chaude

pour les décongeler rapidement. Égouttez-les.



- Ajouter à votre appareil les 120 g de petits pois, 100 g de feta grossièrement émiettée et mélangez à nouveau.



- Huilez un moule à cake (huile de coco désodorisée de préférence), versez-y un tiers de la préparation et disposez les fleurettes de brocolis en les enfonçant tête en haut dans la pâte. Recouvrez du reste de la préparation.





- Enfournez pour 45-50 min à 180°. Surveillez la cuisson à l'aide d'un couteau. A la sortie du four, laissez refroidir votre cake avant de le démouler.

Conseils :

Si comme moi votre moule est en fer, badigeonnez le d'huile de coco désodorisée. N'utilisez pas l'huile d'olive car le cake attachera dans le fond du moule. Le moule en fer permet une cuisson homogène du cake et c'est un matériau sans danger pour la santé.



Fiche recette :



Cake brocoli, petits pois et feta

www.lacuisinedaurelie.com

Recette de cake à base de petits pois, feta et brocoli. Un cake facile à préparer, sains et



gourmand. Recette à indice glycémique bas.

☆☆☆☆☆
5 sur 1 vote

 [Imprimer la recette](#)  [Epingler](#)  [Partager](#)



Temps de préparation : 15 minutes min

Temps de cuisson : 45 minutes min



Portions : 4 personnes

Ingrédients

1x2x3x

- 200 g de farine complète d'épeautre
- 2 oeufs
- 100 g d'huile d'olive douce
- 100 g de crème de soja cuisine ou autre lait végétal
- 120 g de petits pois congelés
- 100 g de têtes de brocoli (préalablement cuites)
- 100 g de feta
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1/2 c. à café de bicarbonate de cuisine

Instructions

1. Préchauffez votre four à 180°.
2. Dans un saladier, mélangez 200 g de farine complète de petit épeautre, 1/2 cuillère à café de bicarbonate alimentaire, le sel, le poivre.
3. Dans un autre saladier, fouettez les 2 œufs avec 100g d'huile d'olive, 100 g de crème de soja cuisine, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre.
4. Mélangez les 2 préparations jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène.
5. Dans une passoire, placez 120 g de petits pois congelés et passez les sous l'eau chaude pour les décongeler rapidement. Égouttez-les.
6. Ajouter à votre appareil les 120 g de petits pois, 100 g de feta grossièrement émiettée et mélangez à nouveau.
7. Huilez un moule à cake (huile de coco désodorisée de préférence), versez-y un tiers de



la préparation et disposez les fleurettes de brocolis en les enfonçant tête en haut dans la pâte. Recouvrez du reste de la préparation.

8. Enfournez pour 45-50 min à 180°. Surveillez la cuisson à l'aide d'un couteau. A la sortie du four, laissez refroidir votre cake avant de le démouler.

Notes

Si comme moi votre moule est en fer, badigeonnez le d'huile de coco désodorisée. N'utilisez pas l'huile d'olive car le cake attachera dans le fond du moule. Le moule en fer permet une cuisson homogène du cake et c'est un matériau sans danger pour la santé.

♥ Vous avez testé cette recette ? Faites moi un retour en commentaires et notez la recette.