



Les recettes de L'AMAP DE PARAY



et ZESTES CITOYENS

Association
**Zestes
Citoyens**
l'épinière d'idées
écologiques & solidaires



Facile

CAKOBLETT'

- 1/ Faire revenir les blettes émincées dans de l'huile d'olives, saler, poivrer, on peut rajouter une belle tomate, du thym, des épices... Laisser revenir à feu doux pendant 20 mn environ.
- 2/ Mélanger la farine, la chapelure, le sel, le poivre et le bicarbonate,
- 3/ Incorporer, les 4 œufs, l'huile d'olive et le vin blanc, et mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- 4/ Ajouter les blettes cuites et le crottin de Chavignol coupé en dés.
- 5/ Verser la préparation dans un moule à cake préalablement graissé.
- 6/ Ajouter quelques amandes sur le dessus et les enfoncer un peu.
- 7/ Cuire à 180° pendant 35 mn

ASTUCE : Pour préserver vitamines et minéraux, cuire à feu doux.

#j'improvise_un_peu : changer le crottin de Chavignol par de la feta, de la Mozzarella ...

et le vin blanc par du jus de tomates.

INGRÉDIENTS

(pour 8 personnes)

- 750g de blettes
- 200g de farine
- 50g de chapelure faite avec du pain rassis bien sûr #zerodéchet
- 4 œufs
- 15 cl d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc (ou jus de tomates)
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 1 crottin de chavignol
- Sel, poivre

Temps : préparation 25 minutes – **Cuisson :** 35 minutes