

# Livret cadeau

3 recettes de cakes salés

extraites du livre

[Tout le monde aime mes cakes sans gluten](#)  
de Nathalie Valmary





Livret cadeau

**3** recettes de cakes salés

extraites du livre

[Tout le monde aime mes cakes sans gluten](#)

## Information légale

Ce livret de 3 recettes est un livret de recettes de cuisine. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription médicale.

Les conseils et recommandations de ce livre ne doivent pas remplacer l'avis d'un professionnel de la médecine.

L'auteur recommande à tous les lecteurs de ce livret ayant des problèmes médicaux de prendre conseil auprès des services médicaux professionnels qui les conseilleront précisément sur le régime qu'ils doivent tenir. Avant tout usage, le lecteur de ce livret prendra soin de vérifier la bonne adéquation entre les conseils, recommandations et recettes proposés dans cet ouvrage et leur prescription et leur diagnostic médicaux.

L'auteur, qui est aussi éditeur de ce livret, ne pourra être tenu pour responsable de la mauvaise utilisation de cet ouvrage si les recettes, conseils et recommandations de ce livre venaient à être utilisées sans avis médical.

## Feta, tomates, olives noires, basilic et herbes

[ **préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn ]

Ce cake, c'est le soleil des Cyclades, un petit déjeuner sous une tonnelle faite de vignes vierges sur un toit d'une maison blanche de l'île de Santorin.

La feta délicieusement aromatisée aux herbes, s'associe merveilleusement aux olives noires, à la purée de tomates et au basilic.

Si vous n'avez pas de basilic sous la main, faites l'impasse, mais ce serait dommage. Son goût sucré et citronné apporte un plus savoureux à cette recette.

### Ingrédients

100 g de dés de feta à l'huile aromatisés aux herbes de Provence

100 g d'olives noires à la grecque dénoyautées

2 cuillerées à soupe de purée de tomate

10 feuilles moyennes de basilic

3 œufs

50 g de fécule de maïs

100 g de farine de riz ½ complet

1 sachet de levure

6 cuillerées à soupe d'huile du bocal de feta

12 cl de lait

120 g de gruyère râpé

sel et poivre du moulin



### Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).

2. **Emincez** les feuilles de basilic.

3. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la fécule de maïs, la farine de riz et la levure, mélangez. Ajoutez la purée de tomate, puis, le gruyère, les dés de feta, les olives et le basilic. Salez, poivrez.

4. **Versez** la pâte dans un moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).

5. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

**Où trouver les dés de feta à l'huile et aux herbes de Provence ?**

Vous les trouverez en bocal au rayon fromages de vos supermarchés.

**Le gruyère...**

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.

## Aux deux olives farcies

[ **préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn ]

Dès la première bouchée ce cake vous expédie de facto dans un arrière pays méditerranéen. C'est un cake entre terre et mer, idéal pour un apéritif.

Ecoutez, on entend les cigales...

### Ingrédients

100 g d'olives farcies aux anchois  
100 g d'olives farcies aux poivrons

3 œufs  
75 g de fécule de pomme de terre  
75 g de farine de pois chiche  
1 sachet de levure  
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
12 cl de lait  
120 g de gruyère râpé  
poivre du moulin



### Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la fécule de pomme de terre, la farine de pois chiche, la levure, le gruyère. Mélangez. Poivrez très légèrement.
3. **Ajoutez** les olives entières.
4. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
5. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

### Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.

## Poulet, cornichons et moutarde à l'ancienne

[ **préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn ]

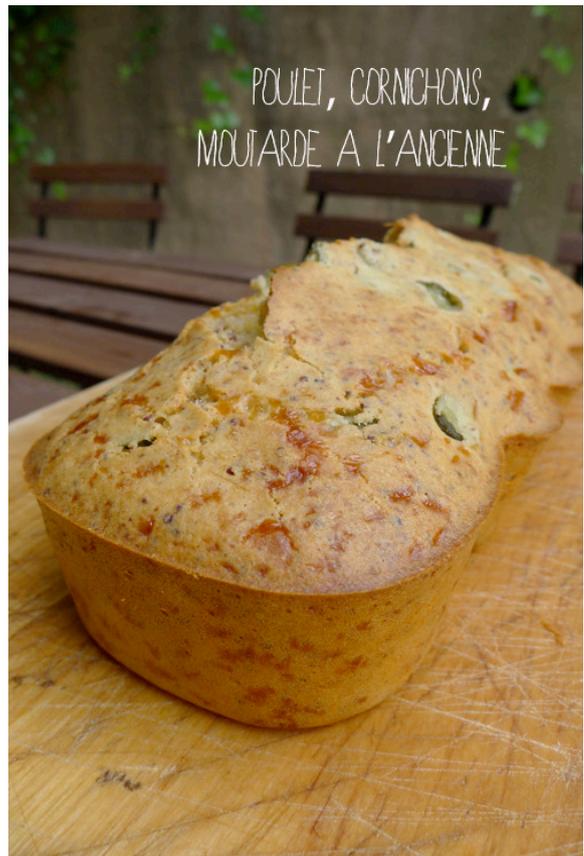
Du poulet, des cornichons et un peu de moutarde...Voici un cake qui sent le dimanche soir, lorsque vos restes de poulet froid s'accrochent délicieusement avec une salade.

Pour changer, unissez-les dans un cake, il y en aura pour toute la famille. La touche de farine de sarrasin ajoute la note rustique et parfumée.

### Ingrédients

100 g de blanc de poulet cuit  
4 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne  
60 g de cornichons

3 œufs  
100 g de farine de riz demi complet  
50 g farine de sarrasin  
1 sachet de levure  
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
12 cl de lait  
150 g de gruyère râpé  
sel et poivre du moulin



### Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile.
3. **Versez les farines** de riz et de sarrasin et la levure. Mélangez. Découpez les blancs de poulet en lanières et les cornichons en rondelles.
4. **Ajoutez à la pâte**, la moutarde, puis le gruyère, le poulet et les cornichons. Salez, poivrez.
5. **Versez la pâte** dans un moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez 15 mn** avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

### L'astuce...

C'est le cake idéal pour utiliser les restes de votre poulet !

### **L'info en plus...**

Si vous n'avez pas de farine de sarrasin, no panique, utilisez 150 g de farine de riz.

### **Le gruyère...**

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.

## **Et maintenant?**

- ★ Découvrez le livre de 50 recettes de cakes sucrées et salées à faire et à refaire [«tout le monde aime mes cakes sans gluten»](#)
- ★ Informez-vous sur l'alimentation sans gluten sur mon blog [www.missnogluten.com](http://www.missnogluten.com)
- ★ Retrouvez-moi sur ma page [Facebook](#)

