

Des vers pour ...

SEM 47 du 17 au 22 novembre 2025



Cake épinard feta

Des épinards dans un cake ? OUI, avec de la feta !

Ingrédients

Pour 1 cake (6 personnes)



Féta

6 cuillères à soupe (180g)



Farine

1 + 1/4 grand verre (180g)



Levure chimique

1 c. à soupe rase ou 1 sachet (11g)



Huile d'olive

1/3 grand verre (80g)



Lait

1/3 grand verre (100g)



Œuf

3 œufs (150g)



Épinard

Une quinzaine de poignées (480g)



Sel

selon vos goûts



Poivre

selon vos goûts

En cuisine !

se prépare en

- DE 1 H

1.

Préchauffez le four à 180°C.

2.

Épinard Une quinzaine de poignées (480g)

Faites cuire les épinards à la poêle à feu moyen pendant quelques minutes sans matières grasses.

3.

Œuf 3 œufs (150g)

Levure chimique 1 c. à soupe rase ou 1 sachet (11g)

Farine 1 + 1/4 grand verre (180g)

Huile d'olive 1/3 grand verre (80g)

Lait 1/3 grand verre (100g)

Dans un saladier, battez les œufs. Ajoutez la farine et la levure. Mélangez. Ajoutez l'huile et le lait. Mélangez pour obtenir une pâte homogène.

4.

Féta 6 cuillères à soupe (180g)

5.

Hachez les épinards et ajoutez-les à la préparation. Mélangez.

6.

Versez l'appareil dans un moule à cake préalablement beurré si besoin. Enfournerez pendant 50 minutes à 180°C

7.

Servez chaud, tiède ou froid selon vos envies.

« Ne parle pas, agis. Ne le dis pas, démontre. Ne promets pas, accomplis. » Application Motivation

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr