

Mercredi 27 mars : Cake à la carotte et farine de pois chiche

Poche de dinde au fromage – Riz complet

*** Cake à la carotte et farine de pois chiches**



Recette

Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 10 minutes + 25 minutes

Nombre de parts : 8 parts individuelles

Ingrédients

- 200g de [carottes](#) lavées et épluchées (soit environ 550g brutes)
- 80g de [farine de pois chiches](#) (+ un peu pour chemiser le moule)
- 37g de fécule de pommes de terre
- 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 20g d'huile d'olives (+ un peu pour chemiser le moule)
- 75g de [crème de riz](#)
- 50ml d'eau en bouteille
- 1 œuf (2 jaunes pour l'appareil et 2 blancs montés en neige)
- 1 cuillère à café de [cumin](#)
- Sel, poivre, 1 cuillère à soupe de mélange d'épices à couscous, curry, coriandre

Déroulement de la recette

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez les carottes en rondelles et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (10 minutes à la vapeur).
3. Pendant ce temps, préparez l'appareil en mélangeant le reste des ingrédients et en réservant les blancs d'œuf à part.
4. Montez ces derniers en neige, bien fermes et réservez.
5. Quand les carottes sont cuites, mixez-les en purée.
6. Ajoutez la purée à l'appareil et en dernier, ajoutez les blancs en neige délicatement.
7. Chemisez un moule à cake et faites cuire 15 à 25 minutes selon la puissance de votre four.
8. NB : il est bien sûr possible de le cuire à la vapeur : 25 minutes.

* Poche de dinde au fromage – Riz complet

Pour 6 portions :

2 œufs battus en omelette
6 escalopes de dinde ou poulet
200g de gruyère en bloc
10 Biscottes ou pain dure pour la panure
Farine
Huile d'olive
Sel, poivre, herbes de Provence
Film alimentaire, cures dents



Déroulement de la recette

1. Placer les escalopes entre deux feuilles de film étirable ou papier de cuisson et les aplatir à l'aide du plat de la lame d'un grand couteau ou bien un rouleau à pâtisserie. Une fois l'opération terminée, ôter le film étirable et replier les escalopes pour vérifier que les 2 côtés se rejoindront sans que rien ne déborde. Si c'est le cas, couper les bords en trop. Puis salez et poivrez.
2. Placer une tranche de fromage, au milieu.
3. Refermer les escalopes en deux en veillant à ce que rien de dépasse ! Si besoin, s'aider de cures-dents (coupés en deux) pour maintenir les poches fermées.
4. Préparer 3 assiettes creuses, une pour la farine, une pour les œufs battus en omelette et une pour la chapelure. Passer les cordons bleus dans la farine (enlever le surplus si nécessaire) puis dans les œufs battus puis dans la chapelure. Pour une belle dorure renouveler une fois dans l'œuf battu et la chapelure. Les cordons bleus sont désormais panés.
5. Dans une poêle, mettre l'huile d'olive et faire chauffer environ 5 minutes de chaque côtés.
6. Pour finir, continuer la cuisson au four, 10 minutes à 180°C, dans un four préchauffé. Cela permettra à la viande d'être bien cuite, au fromage d'être complètement fondu et à la chapelure de ne pas brûler. Ou poursuivre la cuisson 10 minutes dans la poêle à feu très doux.