

# La recette gourmande de Geneviève



## Cake au chorizo et petits pois

Recette pour 4 personnes

**1 Ingrédients :** 150 g de farine de blé intégrale (T 150) ; 50 g d'huile d'olive ; 60 g de fromage râpé ; 3 œufs ; 12,5 cl de lait demi-écrémé ; 120 g de chorizo en dés ; 150 g de petits pois surgelés ; ½ cuillère à café de bicarbonate alimentaire ou de levure chimique ; de l'huile pour le moule ; poivre et sel.

### 2 Opérations :

- Décongeler les petits pois au micro-ondes.
- Mélanger dans un saladier la farine et le bicarbonate.
- Faire un puits et casser les 3 œufs, ajouter l'huile d'olive, et le lait. Mélanger soigneusement afin d'obtenir une pâte sans grumeaux.
- Chauffer le four thermostat 6 ou 170 °C.
- Ajouter les petits pois, les dés de chorizo et le fromage râpé. Bien mélanger avec une spatule en bois.
- Huiler le moule.
- Verser la pâte à cake dans le moule.
- Cuire 45 minutes, et vérifier la cuisson au centre du cake (avec une aiguille sèche).
- Laisser refroidir avant de démouler.

### 3 Informations :

Le cake est idéal pour l'apéro, ou en plat complet accompagné d'une salade verte. La farine intégrale ou (complète T150) est riche en protéines, en fibres, et pauvre en lipides et en glucides.

150 g de petits pois surgelés correspondent à 100 g de petits pois frais.

