

Cake au yaourt et pépites de chocolat

Bonjour à toutes et tous,

Avec le joli temps du mois d'Avril, nombreuses sont les heures passées en balade ou en jardinage, à profiter de la nature et du soleil. Le spectacle du printemps, de ses senteurs et de ses couleurs fait un bien fou. Prendre l'air réveille et remet en forme après des mois où l'on avait tendance.

Dans ce cadre, difficile (d'accepter de) de passer du temps en cuisine pour préparer des mets élaborés. La recette que j'aimerais partager avec vous aujourd'hui est donc une des recettes parfaites pour ces jours où l'on veut faire autre chose que la cuisine. C'est un classique que l'on adore toujours, préparé en moins de 15 minutes. Et c'est tout simplement un cake au yaourt et pépites de [chocolat](#). Le petit plus de la recette réside dans pépites de chocolat un peu croquantes enfouies cette pâte moelleuse. Petits, grands, lui font toujours honneur.

J'ai donc plaisir à partager cette recette de cake yaourt pépites chocolat avec vous. J'espère qu'il vous plaira autant qu'à nous. Bonne journée

- CAKE AU YAOURT -
ET CHOCOLAT



Recette : Cake yaourt pépites chocolat

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 1 gâteau familial (moule à manqué 26 cm)

- 1 yaourt (vous utiliserez le pot comme mesure)
- 2 pots de yaourt de sucre roux (ou cassonade)
- 2,5 pots de yaourt de farine
- 1/2 pot d'huile neutre (idéal : tournesol)
- 3 œufs entiers
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de chocolat que vous couperez en pépites
- 1 pincée de sel

Réalisation.

- Huilez un moule à cake. Coupez le chocolat en pépites fines.
- Dans un saladier, versez le yaourt (conservez le pot), le sucre, les œufs. Fouettez pour homogénéiser.
- Ajoutez l'huile et mélangez la préparation
- Ajoutez la farine, levure, sel, puis homogénéisez la préparation.
- Ajoutez enfin les pépites de chocolat.
- Déposez la préparation dans votre moule beurré et

laissez cuire à 180°C : 1) soit jusqu'à ce que la pointe d'un couteau en ressorte sèche (gâteau encore moelleux, mais qui retombe), soit 35 minutes (gâteau plus sec et qui reste en forme).

Servez ce cake yaourt pépites de chocolat une fois refroidi. Il se conservera bien une journée ou deux une fois enveloppé.



Cake yaourt chocolat facile

Tarte à la betterave et au

ḅleu

Bonjour à toutes et tous

La betterave est un ingrédient incontournable de ma cuisine de printemps-hiver, et un légume toujours présent dans mon potager d'été

Plantes sauvages pour pep'ser les salades

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin pour un billet que vous m'avez demandé pour discuter des plantes sauvages comestibles.

Bisque de crevettes (zéro déchets)

Bonjour à toutes et tous

Il y a un seul petit reproche que je pourrais faire au Gers : c'est un département situé assez loin de la mer, et donc il est assez difficile de trouver poissons et fruits de mer à un prix raisonnable. Même les produits peu onéreux (maquereaux, sardine, morue, crevettes...) se prennent quelques euros au kilo

Comment cuisiner les épinards ?

I. Présentation

En direct du potager

Ah l'épinard. De combien de préjugés cette plante est-elle victime ? Symbole des légumes fadasses de cantine, supposé excellente source de fer, plus consommé surgelée que fraîche, parfois on ne sait que penser d'elle. L'**épinard** est en fait une plante annuelle de la famille des chénopodes – ou des amarantes selon les classifications –, plantes avec de grandes feuilles vertes et plutôt « triangulaires » et des fleurs poussant sur une grande tige. Notre dévoué épinard serait issu de la sélection entre toutes ces espèces sauvages sur des critères de goût et de qualités nutritives. Aujourd'hui, c'est une plante phare des potagers et des maraîchers.



Epinards en fleurs

Sur les étals

Plusieurs variétés existent : des variétés d'hiver (Géant d'hiver, monstrueux de viroflay) et des variétés de printemps (Polka), permettant de disposer de sa présence sur les étals environ 6 mois dans l'année. On consomme uniquement les feuilles de toutes jeunes à moins jeunes.



Épinards

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

Pour les épinards frais, bien les laver avant préparation. Vous pouvez aussi retirer un peu des tiges, si vous trouvez qu'il y en a beaucoup et /ou qu'elles sont dures. Ensuite, les épinards peuvent se cuire de différentes façons :

- Sautés à la poêle dans un peu de matière grasse
- Blanchis quelques minutes avant utilisant dans une autre préparation
- Insérés directement dans le plat « tout-en-un »

Vous pouvez intégrer la feuille entière directement comme l'émincer grossièrement (plus facile à déguster). À noter que lorsque vous cuisinez des épinards frais, prévoyez toujours votre plus grosse poêle ou casserole.

Côte surgelé, il suffit de dégeler tranquillement la préparation avant utilisation dans un plat. Enfin, les jeunes pousses d'épinards se consomment crues dans des salades

Dans quels plats ?

L'épinard peut être utilisé dans différents plats et pour différents usages. Je crois que c'est un des rares légumes que l'on peut utiliser dans n'importe quelle préparation, excepté le « rôti au four » ^^

Côté accompagnement, l'épinard permet de réaliser une savoureuse fondue d'épinards qui agrémentera bien des viandes, des poissons ou des plats végétariens. Il est un composant intéressant des dhals (plats de lentilles mijotées). Cette fondue peut également intervenir dans une garniture de plats plus élaborés comme les lasagnes, les pâtes, les cakes salés, les clafoutis, les flans, les œufs cocottes, les tartes et les tourtes.

Généralement, il « fonctionne » très bien dans tous les plats à base crémeuse comme les flans, clafoutis et compagnie. En petite quantité, il s'intègre dans des galettes, des boulettes et des pancakes, en leur donnant une jolie couleur verte. Enfin, il peut s'utiliser en smoothie / jus, en association avec des ingrédients aux saveurs plus douces.

Avec quoi les associer ?

Avec sa saveur herbacée, l'épinard se marie soit avec les ingrédients doux, soit les ingrédients pêchus en goûts. Du côté des condiments, l'épinard s'accorde très bien avec les épices, et en particulier le curry, le curcuma et le cumin. En conséquence, il est particulièrement savoureux dans les plats végétariens épicés avec des légumineuses tels que les currys de légumineuses (pois chiches, lentilles, pois cassés) et les dhals.

Côté fruits secs, il fonctionne avec les amandes et leur douceur, ainsi qu'avec tous les dérivés de fruits secs « crémeux » (crème d'amande, tofu soyeux..). Pour les légumes, il s'accorde bien avec les champignons, les topinambours et les artichauts, en contrebalançant leur saveur forte.

Côté crèmerie, il fonctionne très bien avec la crème fraîche (qui adoucit son côté herbacé), le yaourt, le fromage de chèvre , le roquefort et le comté. Les œufs lui conviennent aussi, grâce au crémeux du jaune. Côté viandes et poissons, il se marie bien avec les poissons blancs et les viandes blanches (poulet, veau..).

III. Les recettes du site

Retrouvez quelques idées autour de l'épinard pour vous inspirer :

- [Clafoutis d'épinards au chèvre frais](#)
- [Dahl de lentilles corail et épinards](#)
- [Gratin de ravioles aux épinards](#)
- [Oreilles d'ânes \(crêpes aux épinards\)](#)
- [Soupe de topinambours et épinards](#)
- [Tarte rustique aux épinards et comté](#)



© Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym

Soupe topinambours épinards



Source de l'article : [wikipédia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vin_d%27%C3%A9pine)

Vin d'épines (troussepinette)

Bonjour à toutes et tous

Si vous me suivez depuis quelques temps, vous avez sans doute lu dans quelques billets que ma belle famille est originaire de Vendée. Avec cette origine, s'accompagne un nombre certains de traditions culinaires comme la préparation des mogettes (haricots blancs de là bas), des apéritifs au préfou, accompagnés de la boisson apéritive « locale » : le « vin d'épine » ou « troussepinette » .

Tarte à la crème brûlée et au miel

Bonjour à toutes et tous

Cette année, nous nous retrouvons en famille élargie (ie. avec les grands parents) pour les fêtes de pâques. Se retrouver à 8 voire 10 personnes pour ce repas m'impose un consensus entre tous les convives et un peu d'organisation amont. Pour le plat, cela a vite été bâché avec un grand plat d'agneau en cocotte.

DIY – Nids d'oiseaux fait maison (Pâques et plus)

Bonjour à toutes et tous

Après deux années confinées, nous avons décidé de nous retrouver en famille élargie pour les fêtes de pâques. Les grands parents ont décidé de venir dans le Gers profiter des plus-petits gourmands, de la région