

# Cake salé à l'aillet et fanes de carottes

Bonjour à toutes et tous

Les [cakes salés](#) sont très appréciés à la maison : moelleux, picorables à la main de l'apéritif au plat, ils ont un côté ludique sympa. Niveau réalisation, c'est vite préparé. Il y a 2 ans, les cakes salés incorporant des légumes étaient même dans mes « spécialités », dicit ma famille. Alors avec l'avancée du printemps, j'avais bien envie d'en préparer un aux saveurs de saison. Mon choix c'est porté sur l'aillet, ces jeunes bulbes d'ails aux saveurs entre l'ail et le paprika typiques du sud ouest. Un tour au marché m'a inspiré les fanes de carottes et leur côté herbacé. Enfin pour la gourmandise et le fondant : quelques dés d'emmental.

A la dégustation, ce cake a régalé la tablée. Moelleux, étonnantes saveurs de l'aillet et « versatilité » du cake : si vous le dégustez frais, il sera plutôt sur l'ail. Si vous le dégustez chaud, il serait plutôt sur le paprika/piquant de l'aillet. Par contre, attendez vous à ce que 3 morfals du sud-ouest vous le dévorent en un repas ^^

Je voulais partager cette idée avec vous au cas où vous cherchiez une idée d'apéritif/repas léger/pique-nique printanier et qui change. Si vous ne trouvez pas d'ailllets, vous avez l'alternative dans les astuces. Bonne journée !



- CAKE SALÉ À L'AILLET -  
& FANES DE CAROTTES



Cake salé aillet et fanes de carottes

---

# Recette : Cake salé à l'aillet et fanes de carottes

Saison de la recette : Fin Mars à Juin

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

---

## Ingrédients

Pour 1 cake de 4 à 6 personnes (i.e. plat ou apéritif) :

- 1 botte d'ailllets
- Fanes d'une demi botte de carottes
- 80g d'emmenthal
- 3 œufs
- 150 ml de lait (ou lait végétal)
- 150 g de farine
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de levure chimique
- sel, poivre

## Réalisation

- Lavez les ailllets. Retirez les radicelles et les éventuelles parties abîmées des feuilles. Émincez les

aillets (bulbes et feuilles).

- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle puis faites y revenir l'aillet émincé jusqu'à ce qu'il soit tendre. Réservez.
- Lavez les fanes de carottes puis retirez les tiges. Hachez les fanes et réservez.
- Coupez l'emmental en petits dés puis réservez.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le lait.
- Ajoutez du sel, du poivre, et l'huile d'olive puis et mélangez.
- Incorporez la farine et la levure puis homogénéiser la pâte.
- Ajoutez enfin l'aillet cuit, les fanes de carottes hachées et les dés d'emmental dans cette pâte puis mélanger pour bien répartir les ingrédients.
- Huilez légèrement un moule à cake puis versez-y la pâte.
- Enfournez pour 40 à 45 minutes à 180°C. La pointe d'un couteau doit ressortir sans trace de pâte quand vous l'y enfoncez.

Dégustez ce cake aillet et fanes de carottes à température tiède ou frais.

---

### **Astuces :**

- *Si vous ne trouvez pas d'aillet:* vous pouvez remplacer par une botte d'oignon doux, et ajoutez une gousse d'ail hachée en complément.
- Tiède ou frais ? si vous le dégustez frais, le cake sera plutôt sur l'ail. Si vous le dégustez chaud, il serait plutôt sur le paprika/piquant (lié à l'aillet)
- *Conservation :* 2 jours au réfrigérateur. Vous pouvez aussi le congeler découpé en parts, puis décongeler doucement au besoin.

