

Cake courgette, chèvre menthe

Bonjour à toutes et tous

Avec les températures estivales qui s'installent et les vacances des plus-si-petits gourmands, on retrouve le plaisir des pique-nique dans le jardin et des apéritifs de soirée entre amis. Pour ces occasions, il y a un mets qui réunit souvent toutes les approbations : le **cake salé**. On lui trouve le côté gourmand de la pâtisserie, les saveurs originales des garnitures et s'il intègre des légumes, la bonne conscience des apéritifs légers. En tranches pour les gourmands, en petits carrés pour ceux qui préfèrent picorer, cela « pars » souvent vite de l'assiette.

Alors que les plans de courgette du potager sont entrés dans leur phase « *en veut tu en voilà (de la courgette)* », l'idée de faire un *cake salé courgette* me trottait dans la tête. Plus encore, j'avais aperçu depuis quelques étés une idée de cake salé courgette chèvre menthe sur *Elle à table* ([par là](#)), j'étais bien décidée d'essayer cette année. La première occasion qui se présenta fut la bonne, le cake cuisiné à ma façon et servi à l'apéritif. Il été vite victime de son succès, beaucoup le trouvant très très bon et « parfait pour l'été avec la menthe ».

Je voulais donc partager l'idée de ce cake courgette chèvre avec vous. C'est simple à préparer, c'est frais, c'est convivial – cela dépile les courgettes autrement – donc à connaître. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- CAKE COURGETTE, CHÈVRE -
ET MENTHE



Cake courgette chèvre menthe



Une recette de cake courgette chèvre menthe facile à réaliser, moelleux et savoureux. Un cake salé parfait pour l'été, à servir frais. – Saison : Juin à début octobre

Pour 6 à 8 personnes à l'apéritif :

- 1 grosse courgette (environ 400 à 500g)
- 150 g de buche de chèvre
- 15 feuilles de menthe
- 3 œufs
- 150 ml ml de lait
- 180 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 30 ml d'huile d'olive ((+ 1 à 2 cuillérées à soupe))
- sel et poivre

1. Lavez la courgette, retirez le pédoncule, coupez en quarts épais d'un bon centimètre.
2. Faites chauffer un peu d'huile soupe d'huile dans une poêle, puis faites y revenir les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient colorées. Réservez.
3. Entre temps, dans un saladier, battez les œufs et le lait.
4. Ajoutez l'huile, la farine, levure chimique, sel et poivrez. Mélangez jusqu'à avoir une pâte homogène.
5. Coupez le chèvre en morceaux. Lavez la menthe, égouttez bien et émincez les. Mélangez courgette, chèvre et menthe dans la pâte à cake.

6. Déposez votre pâte dans un moule à cake huilé.
 7. Enfournez pour une demi heure environ à 180°C. Le cake est cuit lorsque si on y enfonce une pointe de couteau, elle ressort sèche (pas de pâte dessus).
 8. Dégustez ce cake courgette chèvre menthe à température ambiante ou frais.
- *Variante* : Remplacez la buche de chèvre par du chèvre piquant. La menthe a tendance à adoucir le piquant du chèvre.
 - Servir ce cake plutôt à température ambiante ou frais pour que les saveurs de la menthe soient présentes.
 - Astuce : Pour séduire les réfractaires aux légumes, qui n'apprécieront pas de voir de gros morceaux, n'hésitez pas à découper la courgette en petits morceaux ou la râper.

Apéritif

Française

cake courgette chèvre



© Au Fil du Thym

Cake courgette chèvre menthe

Découvrez aussi:

Pour agrémenter les apéritifs d'été

- [Caviar d'aubergines aux noix](#)
- [Salade de poivrons grillés et marinés](#)
- [Salade de tagliatelles de courgettes](#)

