

# Cake courgettes et saumon fumé

Bonjour à toutes et tous

Pour l'apéro, voir même pour un repas rapide et sans prise de tête, mes gourmands aiment beaucoup les cakes salés. J'en prépare assez régulièrement dans des recettes diverses et variées. Pour un apéro belle-famille-ial festif, j'ai voulu proposer une version un peu plus gourmande des classiques. Pour le raffinement du saumon fumé. Pour la fraîcheur : des [courgettes](#) du jardin et des herbes notamment de l'aneth.

A la dégustation, ce cake a énormément plus, surtout à ma belle mère et à un des petits gourmands. Entre la douceur de la courgette, le pep's salé du saumon fumé, et la fraîcheur des herbes, il s'est révélé bien équilibré et avec un petit air de « j'en reprendrais bien un bout » qui ne lui a pas fait passer le repas.

Recette précautionneusement fichée, je partage avec vous pour vos futurs apéro d'été. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée



(c) AU FIL DU TYHM

Cake courgette saumon fumé

# Recette : Cake courgettes saumon fumé

Saison de la recette : Juin à Début octobre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

---

## Ingrédients

Pour 6 personnes à l'apéro / 4 personnes en plat ::

- 500 g de courgette
- 150 g de saumon fumé (cf. 2)
- 30 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe d'aneth
- 3 œufs
- 150 ml de lait
- 150 g de farine (cf. 1)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 50 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

## Réalisation

- Épluchez ail et échalote. Hachez les. Lavez les courgettes et râpez les. Détachez les brins d'aneth s'il est frais.
- Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle, puis faites y revenir ail et échalote jusqu'à ce que cette dernière soit translucide.
- Ajoutez ensuite la courgette râpée, et faites cuire le tout pendant une dizaine de minutes (jusqu'à ce que les courgettes soient cuites).
- Entre temps, dans un saladier, battez les œufs et le lait.
- Ajoutez la farine, levure chimique et le beurre fondu. Mélangez jusqu'à avoir une pâte homogène.
- Ajoutez le saumon fumé coupé en petits morceaux, aneth, sel, poivre, de la noix de muscade. Une fois la courgette cuite, ajoutez là à la pâte

- et mélangez le tout pour homogénéiser la répartition des ingrédients
- Déposez votre pâte dans un moule à cake beurré. Saupoudrez le dessus du parmesan.
  - 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).

Dégustez ce cake courgette saumon tiède ou frais, selon vos envies. Il s'invitera très bien à l'apéro, au déjeuner, ou pour un pic-nic.

---

**Astuces :**

- (1) Le dosage de farine est prévu pour disposer d'un cake humide au centre. Si vous préférez les cakes plus fermes, n'hésitez pas à ajouter 40g de farine.
  - (2) Moins cher : privilégiez des chutes de saumon fumé (ou de truite fumée), moins onéreuses que les tranches
-