

# AU MENU CETTE SEMAINE...

## ENTRÉE : CAKE FÊTA TOMATES SÉCHÉES



### Ingrédients pour 1 moule à cake (6 personnes ou 6 portions) :

- 150gr de tomates séchées
- 180gr de farine
- 150gr de fêta
- 50gr de gruyère râpé
- 3 oeufs
- 12cl de lait
- 6cl d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- sel, poivre

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Découper les tomates séchées en petits morceaux puis les égoutter. Couper la feta en dés.
2. Dans une terrine, déposer la farine et la levure. Ajouter les oeufs un par un, puis le lait et l'huile. Bien mélanger pour obtenir une pâte bien lisse. Saler et poivrer.
3. Incorporer les morceaux de tomates séchées, le gruyère râpé, les dés de fêta à la pâte. Mélanger de nouveau avec une cuillère .
4. Beurrer et fariner un moule à cake. Y verser la préparation et cuire 45-50 minutes environ à 180°C. Vérifier la cuisson en enfonçant une lame de couteau, si elle ressort propre c'est que le cake est cuit.
5. Pour finir, démouler sur une grille, laisser tiédir et servir accompagné d'une salade verte par exemple.

<https://www.pitichef.com/recettes/entree/cake-aux-tomates-sechees-feta-et-basilic-fid-992325>

# PLAT : SALADE CÉSAR



## **Pour 4 personnes :**

- 2 filets de poulet
- 1 noisette de beurre
- 2 oeufs
- 4 tranches de pain de mie
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 40gr de parmesan râpé
- 60gr de parmesan en copeaux
- 1/2 de salade romaine soit 100gr environ

## **Pour la sauce César (facultatif, peut être remplacée par une vinaigrette) :**

- 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'oeuf
- 3 c.à soupe de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de moutarde forte
- 20cl d'huile d'olive
- Poivre

## **Préparation :**

1. Mettre les oeufs dans l'eau bouillante pendant 8 mn. Puis écaler-les et les couper en deux.
2. Couper les poulets en petits morceaux et les faire dorer dans une poêle avec le beurre 5 minutes.
3. Couper le pain de mie en cubes de 1cm par 1cm environ.
4. Dans une poêle, ajouter l'huile d'olive et y faire dorer le pain pendant quelques minutes.
5. Laver et essorer la salade ou utiliser une salade prête à emploi, en sachet.

## **Sauce César :**

1. Éplucher la gousse d'ail, enlever le germe, la peser avec un presse ail ou la couper en très petit.
2. Fouetter ou mixer l'ail, le jaune d'œuf, le citron, la moutarde et le poivre.
3. Ajouter ensuite 1 filet d'huile d'olive, puis fouetter de nouveau, recommencer l'opération jusqu'à obtenir une sauce homogène.
4. Mélanger bien la sauce avec la salade, puis dans chaque assiette, disposer les croutons, les copeaux de parmesan, les morceaux de poulets et la moitié d'un œuf par-dessus. Dégustez !

<https://epinardetcompagnie.com/tag/salade-cesar-de-cyril-lignac/>

# DESSERT : GÂTEAU AU CHOCOLAT AU MICRO-ONDES



**Pour 4 personnes**

## **Ingrédients :**

- 3 oeufs
- 200gr de chocolat
- 100gr de beurre
- 80gr de sucre
- 75gr de farine

## **Préparation :**

1. Dans un bol, faire fondre le chocolat et le beurre au micro-onde, à faible puissance, pendant 2 minutes. Surveiller que le chocolat ne brûle pas.
2. Dans un saladier, mélanger les oeufs, le sucre et la farine puis ajouter le chocolat et le beurre.
3. Verser le tout dans un moule beurré et mettre au micro-onde puissance maxi pendant 5 minutes.
4. C'est prêt à être dégusté !

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_gateau-tres-chocolat-micro-ondes\\_37080.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_gateau-tres-chocolat-micro-ondes_37080.aspx)