

## *Cake zéro gaspi au pain qui reste, champignons et fromage frais*

Quelle satisfaction de transformer les petits bouts de pain tout durs en une délicieuse nouvelle recette : une démarche zéro gaspi qui a tout bon !

Sur un principe de pudding, réalisez un cake salé où le pain remplace la farine. Ajoutez-y les légumes qui restent (ceux qui sont un peu flétris au fond du bac à légumes 😊), les épices qui vous enchantent, et obtenez une belle base pour vos assiettes complètes, lunch-box ou collations salées...

*La charlotte couvre-plat si pratique et écologique pour remplacer papier aluminium ou film étirable est [une création d'Ethik Etal à retrouver ICI \(en format rectangle\)](#)*

**Ingrédients** (pour un moule à cake de 26 cm) :

- Pain sec 320 g
- Lait végétal 250 ml
- Œufs x 4
- Champignons de Paris x 6 gros
- 1 petit chèvre frais
- Ail et oignon semoule
- Carvi
- Muscade
- Graines de tournesol
- Sel gris

Je fais tremper les morceaux de pain sec dans le lait végétal (tout doit être absorbé sans que le pain soit trop détrempé). Je le mixe avec les œufs, ail, oignons, muscade et carvi. Je rectifie le sel

Je hache les champignons et les incorpore au pain. J'émiette le chèvre en grosses pépites et les ajoute délicatement.

Je verse dans le moule à cake huilé et j'enfourne au four préchauffé à 180°C pour 30 à 40 min de cuisson.

Je déguste tout chaud avec un coulis de tomate bien relevé, ou j'en glisse deux tranches dans la lunchbox du déjeuner...



### **Ingrédients alternatifs :**

- Pain sec 320 g

***Vous pouvez remplacer les ingrédients de la liste de gauche par :***

*Ne vous forcez pas à finir le petit bout de pain pour lequel vous n'avez plus faim. Laissez-le sécher toute la nuit puis réservez-le dans une boîte métallique jusqu'à en avoir recueilli suffisamment pour réaliser une délicieuse recette zéro gaspi !*



|  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lait végétal 250 ml           | <i>Lait de vache OU reste de bouillon (de légumes, de pot au feu...), OU de l'eau tout simplement</i>  |
| <input type="checkbox"/> Œufs x 4                      | <i>Ils apportent du liant et sont facultatifs si le pain est suffisamment détrempe (augmentez un peu le liquide où il trempe) et finement mixé pour retrouver une cohérence à la cuisson. Vous pouvez utiliser un peu de féculé (pomme de terre, maïs ou arrow-root =&gt; testez une grosse cuillère à soupe) mixée avec le pain pour donner du corps...</i> |
| <input type="checkbox"/> Champignons de Paris x 6 gros | <i>Tous les légumes (qui restent !) sont les bienvenus ! Testez avec poivrons, poireaux, carottes et petits radis (excellentes les radis cuits !), navet, courge... Pour les légumes les plus durs, 5 minutes de cuisson à l'étuvée après les avoir hachés seront requises !</i>   |
| <input type="checkbox"/> 1 petit chèvre frais          | <i>Facultatif OU autre fromage à votre goût (feta, bleu, tomme...)</i>   |
| <input type="checkbox"/> Ail et oignon semoule         | <i>En poudre séchée pour le côté pratique, mais n'hésitez pas à les choisir frais =&gt; hachez-les et faites les revenir à la poêle dans un filet d'huile pour les faire fondre avant de les ajouter</i>   |
| <input type="checkbox"/> Carvi                         | <i>Choisissez les épices qui vous font ENVIE au moment de la préparation, tout fonctionnera du moment que « vous le sentez bien » !<br/>* J'adore le carvi, épice cousine du cumin légèrement mentholée / anisée, à découvrir !</i>  |
| <input type="checkbox"/> Muscade                       |  |
| <input type="checkbox"/> Graines de tournesol          | <i>Facultatifs mais j'aime le croquant qu'elles apportent. Remplacez-les par toutes les graines que vous aimez : sésame, noisettes, pavot...</i>   |
| <input type="checkbox"/> Sel gris                      | <i>Sel blanc - *Le sel gris est plus intéressant d'un point de vue nutritionnel, et son goût est bien plus savoureux que celui du sel blanc raffiné. Faites l'expérience !</i>   |

## Matériel :

- Saladier
- Robot-coupe pour mixer le pain et hacher les champignons OU planche à découper + couteau chef (le pain sera haché le plus finement possible au couteau avant d'être mélangé aux autres ingrédients)
- Four
- Moule à cake 26 cm OU moules à muffins pour des mini-cakes individuels

