

Floco-cake



Ingrédients :

4 œufs
8 c. à s. de flocons d'avoine petits (ou flocons de riz ou quinoa, millet ou tout mélangé)
1 aubergine
1 tomate
1 oignon
1 c. à s. de raisins secs
2 c. à c. de curry en poudre
Coriandre fraîche
Graines de sésame (ou noisettes ou noix de cajou concassées)
Sel, poivre

1. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive, rajoutez l'aubergine coupée en dés. Salez. Laissez cuire à couvert puis rajoutez la tomate coupée en dés et les raisins secs. Salez poivrez.
2. Dans une jatte, mélangez les œufs avec les flocons, salez, poivrez, incorporez le curry, la coriandre ciselée
3. Ecrasez un petit peu la préparation à l'aubergine. Mélangez les légumes avec les œufs et les flocons puis versez dans un moule à cake. Parsemez de graines de sésame
4. Cuire à 180 °C pendant 25 min.

Nous l'avons dégusté froid !

Vous pouvez utiliser un poivron à la place de l'aubergine et une carotte râpée à la place de la tomate par exemple