Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste
À l'écoute de votre corps

RECETTE
DU CAKE FETA - JAMBON
A L'HUILE ESSENTIELLE DE THYM BIO



INGRÉDIENTS:

- 3 oeufs
- 100 GR de farine d'épeautre ancien
- 3 gouttes d'huile essentielle de thym bio
- 100 ml d'huile d'olive bio
- 1 pincée de sel
- 100 GR de féta
- 100 GR de jambon
- 1 sachet de levure

DEROULE :

- Préchauffez le four à 180°
- Préparez le mélange huile d'olive et huile essentielle (mettre d'abord 2 gouttes dans 1 cuillère à soupe d'huile) et remettre 1 autre goutte ensuite en fonction du goût souhaité.
- Melangez les oeufs avec la farine et la levure, ajoutez le jambon en dés et la féta. Assaisonnez. Ajoutez le mélange huile d'olive - huile essentielle
- en fonction du goût souhaité, ajoutez une goutte d'huile essentielle dans le reste d'huile d'olive et ajoutez à la pâte
- mettre dans un moule, beurré et fariné, et faire cuire 20 minutes à 180°