

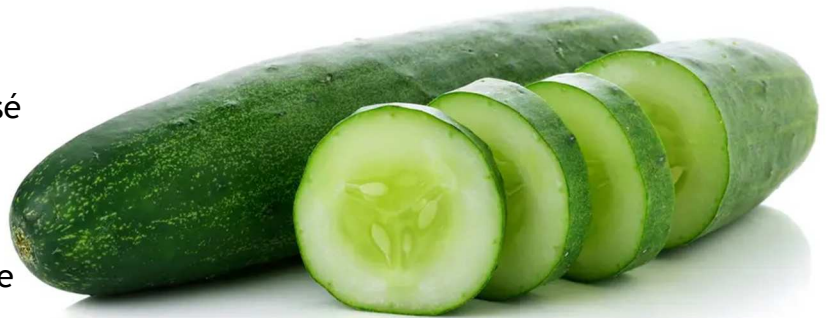
Gâteau de concombres.

Le concombre est l'exemple même du légume rafraîchissant. D'ailleurs, il est si souvent consommé cru qu'on oublie presque qu'il peut se déguster cuit, en le cuisinant un peu comme la courgette. Pour profiter au maximum des bienfaits du concombre, vous pouvez le consommer cru avec sa peau. Une portion de concombre représente environ 180g de concombre. Plus de 95 % du poids du concombre cru est constitué d'eau. Cette particularité en fait un légume rafraîchissant tout en ayant une très faible valeur calorique, ce qui peut constituer un atout pour les personnes qui surveillent leur poids.

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 300 g de concombre
- 100 g de jambon cuit dégraissé
- 2 œufs
- 1 yaourt nature
- 2 c. à s. de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- Sel
- Poivre
- Muscade



Préparation :

Préchauffez le four th 5-6.

- Séparez les blancs des jaunes. Épluchez, épépinez et coupez le concombre en gros dés.
- Faites-le dégorger en le saupoudrant de sel.

Il est important de bien faire dégorger le concombre sinon il rendra trop de jus pendant la cuisson. Le gâteau sera trop mouillé et se délitera au service

- Mélangez les jaunes d'œufs, la farine, la levure chimique, la muscade et le yaourt. Salez, poivrez. Incorporez le concombre et le jambon coupé en dés. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange à l'aide d'une maryse pour qu'ils ne tombent pas.
- Versez dans le moule et enfournez 1 heure. Sortez du four et servez chaud en entrée avec du saumon fumé, des sardines ou des anchois.

