

Bol-cakes salés à la carte

Préparation 5 min

Cuisson 3 min

Si cuisson au four classique 20 min

Pour 4 personnes

Ingrédients

Pour la base des cakes

- 4 œufs
- 80 g de farine
- 10 cl de crème liquide
- ½ sachet de levure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel

Idées de garniture (quantités pour 1 bol-cake)

Version feta-épinards-aneth

- 25 g de feta
- 25 g d'épinards frais blanchis 30s dans l'eau bouillante et bien égouttés ou surgelés et décongelés

Version chorizo-tomates

- 1 demi-tomate en dés épépinée
- 4 tranches fines de chorizo en lamelles

Version jambon-fromage

- ½ tranche de jambon blanc en lamelles
- 20 g de fromage râpé

Version italienne

- 1 demi-tomate en dés épépinée
- 30 g de mozzarella en dés
- Quelques feuilles de basilic ciselées

Préparation

- Si vous avez opté pour une cuisson au four, le mettre à préchauffer à 180°C à chaleur tournante.
- Installer le couteau dans le bol du robot.
- Mettre les œufs, la farine, la crème, la levure et un peu de sel dans le bol. Mixer finement.
- Huiler les bols avec un peu d'huile d'olive.
- Attention, pour une cuisson au four, choisir des bols ou ramequins qui supportent la chaleur. Le démoulage sera sans doute plus difficile que pour une cuisson au micro-ondes. Par précaution, vous pouvez opter pour des petits moules en silicone, ou tapisser votre bol de papier sulfurisé. En cas de démoulage compliqué, on peut aussi manger le cake directement dans le bol.
- Répartir la préparation de base des cakes dans les bols.
- Ajouter la garniture selon les envies de chacun dans tous les bols.
- Mélanger à la fourchette.
- Cuire chaque cake au micro-ondes entre 2 et 3 minutes selon la puissance.
- Pour la cuisson au four, enfourner 20 minutes à mi-hauteur.