



PETITS-DÉJEUNERS / SNACKS

Cake de patate douce, épinards et feta — doctorbowl

4 à 6 parts

≈ 50 min (estimé)

petit-déjeuner / snack / cake salé

Ingrédients

- 1 grosse patate douce, finement tranchée
- 2 grandes poignées d'épinards, hachés
- 2 c. à soupe de feta émiettée
- 1 grosse poignée de tomates, coupées en deux
- 7 œufs, battus et assaisonnés

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Tapisser le fond d'un moule à cake graissé avec une première couche de patate douce finement tranchée.
3. Ajouter une couche d'épinards hachés et de feta.
4. Ajouter une deuxième couche de patate douce tranchée.
5. Répartir le reste des épinards, la feta et les tomates.
6. Verser les œufs battus en veillant à bien les répartir partout.
7. Cuire 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit pris et doré.

Notes cuisine

- Recette rapide annoncée par l'auteur : environ 10 minutes de préparation, puis cuisson au four.
- Très pratique pour préparer plusieurs portions à l'avance pour la semaine.
- Image de couverture : illustration IA générée et validée visuellement, sans interface vidéo ni bouton play.
- Allergènes : œuf, laitages (feta).

Pourquoi on aime

Une recette petit-déjeuner / snack / cake salé à garder sous la main pour varier les repas.

Végétarien

Méditerranéenne

Confiance : Moyenne

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Estimations signalées : temps.