

# CAKE AU CHÉNOPODE BLANC ET À LA TRUITE + CHÉNOPODE À LA CRÈME



## Ingrédients pour 5 personnes

Ingrédient	Quantité
chénopode blanc	300 g
Oeufs	3
Huile d'olive	100 ml
Lait	50 ml
Vin blanc	50 ml
sel marin aux herbes	1 pincée
poivre	1 peu
farine épeautre semi-complète	180 g
Levure chimique	4 g
Truite fumée	100 g
manouri	150 g
échalotte	1
beurre clarifié	1 càc
Gousse d'ail	1
chénopode blanc	5 poignées
bouillon de légumes en poudre	0.50 càs
Crème	100

## Préparation

1. Mettre les 300 g de chénopode dans une casserole avec un peu d'eau et le laisser fondre à couvert.

**Cake au chénopode blanc et à la truite + chénopode à la crème - révision 1**

<https://cuisinesauvage.org/recipe/cake-releve-au-chenopode-blanc-et-a-la-truite-chenopode-a-la-crème/>

Page 1 / 2  
CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2026

Laisser refroidir, hacher et réserver. Mettre tous les ingrédients suivants dans un saladier et les battre à l'aide d'un fouet : œufs, huile d'olive, lait, vin blanc, sel marin (aux herbes) et poivre vert moulu. Mélanger farine et levure, les ajouter à la préparation aux œufs et mélanger le tout énergétiquement.

---

2. Mélanger la truite fumée grossièrement hachée, le manouri coupé en petits dés et le chénopode cuit à cette pâte et verser le tout dans le moule ou les petits moules individuels beurré(s). Cuire au four à 180°C pendant 25-30 min. Déguster tiède ou froid.

---

3. Chénopode blanc à la crème: Faire chauffer le beurre clarifié dans un faitout et y faire revenir l'échalotte (coupée en rondelles) quelques minutes. Ajouter et faire revenir quelques secondes la gousse d'ail émincée. Ajouter les 5 poignées de chénopode, le bouillon de légume et mélanger immédiatement afin que le bouillon se répartisse bien Verser la crème et laisser mijoter encore quelques minutes à couvert.

---

4. Inspiration de « La cuisine des plantes sauvages » de Meret Bissegger, édition : Ulmer

---