



l'Interprofession des huiles et protéines végétales

SIMPLE ET RAPIDE

Le Cake au thon et à l'huile de Tournesol

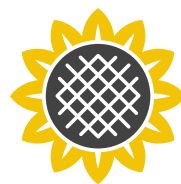


En cette période de confinement, l'Interprofession des huiles et des protéines végétales, Terres Univia, vous propose une recette inédite de l'influenceur Hervé Cuisine mettant à l'honneur l'huile de tournesol ! Idéale pour les fritures, salades, plats salés ou sucrés, elle est aujourd'hui mise en avant dans une recette rapide utilisant des ingrédients de nos placards, restez chez vous et faites-vous plaisir !

L'huile de tournesol, indispensable dans votre cuisine

Cultivé autrefois par les Indiens d'Amérique du Nord, le tournesol a été découvert et importé par les Espagnols en Europe au XVI^e siècle. Son nom vient de l'italien « girasole » qui signifie « tourne avec le soleil », car on a l'impression que la fleur suit le soleil. En réalité, c'est que la tige ne croît pas de façon homogène ; un côté grandit plus vite que l'autre en fonction de la lumière, lui donnant une courbure.

Son huile est très appréciée de nos jours en cuisine, on s'en sert le plus souvent en friture, pour griller de la viande ou faire cuire des légumes et du poisson. De plus en plus souvent, on la retrouve aussi dans des recettes sucrées (gâteau au yaourt, au chocolat, à la pomme, cookies, etc.) car elle confère un aspect moelleux sans interférer avec le parfum choisi.



Hervé
|| CUISINE ▶

Au cœur d'une recette simple et rapide pendant ce confinement

Besoin d'inspiration pendant cette période de confinement ? Hervé Cuisine, célèbre influenceur food avec son million d'abonnés sur sa chaîne YouTube *Hervé Cuisine*, vous propose une succulente recette de **cake au thon à l'huile de tournesol**. Très simple et rapide à réaliser, il peut être accompagné d'une salade verte. Régal assuré pour petits et grands !

INGRÉDIENTS

- 200 g de thon égoutté au naturel
- 100 g de farine
- 80 ml d'huile de tournesol
- 80 g de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de graines (tournesol, courge, lin, sésame...) et/ou noisettes grillées concassées
- 1 cuillère à café de curry en poudre - ciboulette fraîche émincée - sel et poivre

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Dans un bol, émiettez le thon avec une fourchette, et ajoutez l'huile de tournesol et la moutarde.

ÉTAPE 2

Mélangez la fécule de maïs avec 4 cuillères à soupe d'eau pour former une pâte, et ajoutez-la au thon pour remplacer les œufs ici.

ÉTAPE 3

Mélangez dans un autre bol les ingrédients secs : farine, levure chimique, curry, sel et poivre, et ajoutez-les au thon, mélangez.

ÉTAPE 4

Enfin, ajoutez le fromage râpé type gruyère ou emmental, les graines ou noisettes, et la ciboulette émincée.

ÉTAPE 5

Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez 40 minutes à four chaud 180°C.



À PROPOS DE TERRES UNIVIA

Terres Univia est l'interprofession des huiles et des protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le pilotage des dispositifs de qualité, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels.

Nous restons à votre disposition si vous avez besoin d'informations complémentaires.

CONTACT PRESSE

Sopexa France
Anne-Laure Moreau
Téléphone : 06 08 94 45 67
Mail : annelaure.moreau@sopexa.com