

Organisez un buffet froid mémorable sans stress

Recette du Cake Méditerranéen

- Ingrédients : 3 œufs, 150g de farine, 1 sachet de levure chimique, 10cl d'huile d'olive, 12,5cl de lait.
- Garniture : 150g de feta, 100g d'olives noires dénoyautées, 50g de tomates séchées, herbes de Provence.
- Préparation : Mélangez les ingrédients secs et liquides, incorporez la garniture, puis versez dans un moule à cake.
- Cuisson : Enfourez environ 45 minutes à 180°C (thermostat 6).

Tableau des quantités par invité

- Cake salé (en plat principal) : 150g à 200g par personne.
- Cake salé (en accompagnement) : 50g à 80g par personne.
- Crudités ou salades composées : 150g à 200g par personne.
- Viande froide : 100g à 120g par personne.
- Fromage : 50g à 60g par personne.
- Dessert (salade de fruits ou lacté) : 120g à 150g par personne.

Conseils de service et conservation

- Température de service : Sortez le cake du réfrigérateur 30 minutes avant de servir pour libérer les arômes de l'huile d'olive et de la feta.
- Conservation : Les cakes salés faits maison se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.