CLAFOUTIS BACON TOMATES OLIVES

Vendredi 27 Octobre 2017

A préparer rapidement :

Clafoutis bacon tomates olives pour 1 personne et 4pp- 5 sp par part

-50 g de bacon en tranches fines*

-100 g de tomates cerises*

-1 œuf moyen*

-10 g d’olives vertes dénoyautées*

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé*

-1 cuillerée à café de maïzena

-1 cuillerée à café d’épices italiennes

-sel poivre

Préchauffer le four 200° (th 6-7)

Dans un ramequin, déposer le bacon et les olives coupés en petits dés. Rajouter dessus les tomates coupées en deux

Délayer la maïzena dans un peu de lait puis rajouter le restant de lait, la crème et l’œuf .Fouetter le tout en assaisonnant et en rajoutant les épices.

Verser dans le ramequin

Enfourner 20 à 25 minutes

Pour celles et ceux qui ne mangent pas de porc, il existe du bacon de volaille ou de bœuf

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- clafoutis bacon tomates olives (4pp- 5 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-1 kiwi gold (0pp- 0 sp)- 1 muffin aux myrtilles (2pp- 3 sp – recette du 08 10 2017) . Total : 8pp-10 sp

Très bon vendredi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés