CLAFOUTIS D’ÉCREVISSES AUX ARTICHAUTS

Mercredi 19 octobre2016

Certaines d’entre vous m’ont demandé où je trouvais des écrevisses : à Grand Frais mais cette petite recette peut se faire avec de simples crevettes

Clafoutis d’écrevisses aux artichauts pour 2 personnes et 5pp-5 sp par part

-200 g d’écrevisses cuites décortiquées *

-120g de cœurs d’artichauts en boite *

-1 œuf*

-100 g de crème à 4 %

-1 c à c de maïzena

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre

-cerfeuil*

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans 2 ramequins beurrés, répartir les écrevisses et les artichauts coupés en lamelles.

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser le tout dans le restant de crème. Rajouter l’œuf en fouettant Bien .Assaisonner

Verser dans les ramequins. Saupoudrer de cerfeuil ciselé et enfourner 20 à 25 minutes.

Pour le repas : salade verte avec betterave + 1 c à c d’huile d’olive (1pp- 1 sp) –clafoutis d’écrevisses aux artichauts (5pp- 5 sp) – 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) -30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Excellent mercredi