CLAFOUTIS D’ENDIVES POULET ORANGE

Vendredi 12 Janvier 2018

Profitons des produits de saison :

Clafoutis d’endives poulet orange pour 2 personnes et 4pp- 3 sp par part

-2 tranches de jambon de poulet*

-2 belles endives*

-2 oranges bio*

-2 œufs moyens*

-100 g de crème à 4 %

-1 cuillerée à café de maïzena

-5 g de beurre à 41 %

-sel poivre

Nettoyer les endives, ôter leur base et les couper en lanières.

Récupérer le jus d’une orange, le verser dans une sauteuse et cuire avec les endives à l’étouffée pendant 10 minutes et à petit feu. Assaisonner

Préchauffer le four 200 °

Beurrer 2 plats et mettre au fond les endives

Peler à vif la deuxième orange et récupérer les quartiers, à poser sur les endives en couronne.

Mixer le jambon et le répartir sur la préparation précédente

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser le restant de crème et fouetter avec les œufs. Assaisonner.

Verser dans les 2 plats et enfourner 20 minutes

Servir immédiatement

A faire aussi avec du blanc de poulet cuit ou du filet de dinde

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –clafoutis d'endives poulet orange (4pp- 3 sp)-30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-1 compote sans sucre (2 pp- 0 sp). Total : 10 pp- 7 sp

Très bonne journée, le week-end n'est pas loin

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

Tous droits réservés