

CLAFOUTIS JAMBON FUME BANANE

Lundi 10 Juin 2019

Pour un repas du soir léger :

Clafoutis jambon

fumé banane pour 2 personnes et 5pp-3spl par part

- 2 tranches de jambon maigre fumé *
- 1 banane *
- 2 œufs *
- 100 g de crème à 4%
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé *
- 1c à c de maïzena

Préchauffer le four 180° (th 6)

Couper le jambon en lanières et la banane en rondelles et garnir deux petits plats à gratin

Délayer la maïzena dans le lait puis verser dans la crème et battre avec les œufs

Verser dans les plats à gratin et enfourner 25 minutes

Servir aussitôt



Si vous remplacez la crème par du lait écrémé (150 ml) et mettez 2 c à c de maïzena, comptez toujours 5pp-3spl

Pour le repas : salade sucrine pointes d'asperges + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1spl) -clafoutis jambon fumé banane (5pp-3spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 biscuit sec (1 pp-1spl). Total :

8pp-5spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**