CLAFOUTIS DE FÈVES A LA MENTHE

Mercredi 17
Juillet 2019

Toujours avec la menthe de mon jardin :

Clafoutis de fèves
à la menthe pour 2 personnes et 8 pp-5spl par part

-160 g de fèves pelées surgelées *

-40 g de farine

-2oeufs *

-100 ml de lait ½ écrémé

-40 g de ricotta

-sel poivre

-8 feuilles de menthe fraiche*

Cuire à l'eau bouillante salée les fèves pendant 2 minutes, les égoutter, les laisser refroidir

Préchauffer le four 180° (th 6)

Fouetter ensemble la farine, le sel, le poivre avec les œufs.

Rajouter toujours en fouettant la ricotta et le lait pour obtenir une pâte bien lisse

Répartir dans 2 ramequins les fèves et la menthe ciselée

Verser la pâte dans les ramequins et enfourner 30minutes

Servir aussitôt

Bien pratiques les fèves pelées surgelées, elles sont fines et bien moelleuses et que de temps gagné !

Pour le repas du soir : salade de carottes râpées au citron (0pp-0 sp) -clafoutis de fèves à la menthe (8pp-5spl) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0pp-0sp). Total : 8pp-5spl

Excellente journée à vous toutes et tous

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés