

CLAFOUTIS ÉPINARDS BLEU DE CHÈVRE

Jeudi 03 octobre 2024

Pour les amateurs de fromage :

*Clafoutis épinards bleu de chèvre pour 2 personnes et 8 sp
vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp par part*

-30 g de bleu de chèvre

*-2 œufs moyens**

-50 g de farine d'orge mondé

-250 ml de lait demi écrémé

*-150 g d'épinards cuits**

-5 g de beurre à 41%

-sel fin poivre

Préchauffer le four 180° (th 6)

Fouetter les œufs avec la farine et verser petit à petit le lait toujours en fouettant pour obtenir une pâte lisse à assaisonner.

Garnir avec le bleu de chèvre émietté et les épinards un plat à gratin beurré en mélangeant bien.

Verser la pâte.

Enfourner 25 minutes.



L'indice glycémique est bas.

Les épinards sont cuits sans MG ni crème.

La quantité de fromage est hélas pas très importante mais le goût est bien là.

Pour le repas du soir : potage de légumes verts (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – clafoutis épinards bleu de chèvre (8 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp) – 1 pomme au four à la cannelle (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – 1 biscuit sec « petit beurre » (1 sp vert bleu violet – 1 psp). Total : 9 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet – 7 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés