

# 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***