

MINI CLAFOUTIS AUX LÉGUMES

Vendredi 24 mars 2023

Pour un repas sur le pouce, pour un apéritif dinatoire, pour un pique-nique ...

Mini clafoutis aux légumes : 20 clafoutis et 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□ par unité

-2 carottes moyennes : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 petite courgette : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-120 g de haricots verts ou beurre : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-3 œufs moyens * : 7 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-60 g de farine d'épeautre : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

- $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique soit 5 g

-350 ml de lait écrémé : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-sel fin poivre blanc

-1 cuillerée à soupe de persillade

Cuire à la vapeur les haricots verts ou beurre (cocotte-minute) pendant 6 minutes. Les sortir et les laisser refroidir.

Couper les carottes pelées à la mandoline pour obtenir des tranches fines et les cuire à la vapeur 4 minutes à la cocotte – minute. Les sortir et les laisser refroidir.

Ôter les deux bouts de la courgette et la détailler en tranches fines à la mandoline.

Huiler au pinceau une grande poêle et faire revenir les courgettes 3 minutes en remuant régulièrement.

Rajouter les carottes et les haricots verts ou beurre coupés en petits tronçons. Assaisonner : sel poivre persillade.



Préchauffer le four, chaleur traditionnelle ,180° (th6).

Garnir des trois légumes 20 petites moules en silicone posées sur un plateau du four.



Fouetter les œufs avec la farine additionnée de levure puis verser toujours en fouettant le lait préalablement tiédi Assaisonner : sel poivre.

Remplir avec cette préparation les 20 moules et enfourner 25 minutes.



Sortir les mini clafoutis du four, les laisser un peu refroidir et les démouler.





Froids, tièdes ou chauds, ces mini clafoutis sont bien bons.

Fonction des saisons, vous pouvez prendre des haricots verts ou beurre frais ou surgelés.

J'ai pris une courgette de Nice pour mes mini clafoutis, plus douce et plus tendre que la courgette verte standard

La farine d'épeautre a un indice glycémique à 45 alors que la farine de blé T45 est à 85.

Pour un repas express : salade de pâtes complètes avec tomates cerises, cœurs de palmier et lanières de jambon de poulet + 2 c à c de vinaigrette allégée (5 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 4 psp☐) – 3 mini clafoutis (3 sp vert bleu violet☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐) – 1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet☐☐ – 0 psp☐). Total : 10 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 5 spv violet☐- 7 psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés