

CLAFOUTIS DE FOIES DE VOLAILLE

Mardi 06 Juillet 2021

La semaine qui vient de se passer est digne d'un mois de mars et pas question de faire du barbecue ou tout autre cuisine en plein air.

*Clafoutis de foies de volaille pour 2 personnes et 9 sp vert
-6 spl bleu -4 spv violet par part*

- 100 g de foies de volaille confits*
- 2 oeufs moyens **
- 200 g de pommes de terre rattes**
- 1 petite boîte de champignons de Paris nature**
- 6 cuillérées à soupe de crème à 4%*
- persil, ciboulette **
- 2 gousses d'ail dégermées**
- sel poivre blanc*

Faire revenir dans une poêle antiadhésive les foies de volaille confits. Éliminer la graisse. Assaisonner : sel poivre blanc. Les couper en lamelles. Réserver.

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les détailler en tranches pas trop épaisses.

Faire revenir les champignons dans une poêle avec un peu de leur eau jusqu'à évaporation. Assaisonner et rajouter une gousse d'ail hachée et le persil émincé.

Préchauffer le four 180° (th6)

Dans deux ramequins allant au four et frottés avec la deuxième gousse d'ail, disposer équitablement les lamelles de foies de volaille, les tranches de pommes de terre et les champignons.

Battre les oeufs avec la crème, assaisonner légèrement et verser dans les ramequins.

Enfourner 25 minutes.

Les sortir du four, les saupoudrer de ciboulette ciselée.

Servir bien chaud.



C'est une recette qui peut se préparer à l'avance et juste à réchauffer au moment de passer à table.

Pour un plat plus raffiné, vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des girolles ou des cèpes.

Pour le repas du soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -clafoutis de foies de volaille (9 sp vert □-6 spl bleu□-4 spv violet□) -2 petits suisses 0% à la cannelle (1 sp vert □ -1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 11 sp vert □-8 spl bleu□ – 5 spv violet □

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés