CLAFOUTIS CAROTTE JAMBON AU CUMIN

Lundi 02 Mars 2020

Bien suffisant pour un repas du soir :

Clafoutis carotte jambon au cumin pour 1 personne et 4sp vert -2spl bleu -2spv violet

*-100 g de carottes râpées **

*-1 œuf moyen **

*-1 tranche de jambon dégraissé **

-40 g de crème à 4%

-1 cuillerée à café de maïzena

-1 pointe de cumin en poudre

-sel poivre blanc

*-ciboulette **

Préchauffer le four 200°

Hacher le jambon et le mélanger aux carottes et remplir un ramequin antiadhésif allant au four

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le restant de crème. Fouetter avec l'œuf et assaisonner : sel poivre cumin

Verser dans le ramequin

Saupoudrer de ciboulette hachée

Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Si vous prenez du jambon de poulet ou de dinde, comptez 1spl bleu
-1spv violet

Pour le repas du soir : potage de poireaux pommes de terre avec 2 c à s de skyr 0% (2sp vert
-2spl bleu
-0spv violet)
-clafoutis carotte jambon au cumin (4sp vert -2spl bleu -2spv violet) -1 faisselle 0% (1sp vert -1sp bleu -0spv

violet) -1
banane (0sp). Total : 7sp vert
-5spl bleu
-2spv violet

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light

Tous droits réservés