

CLAFOUTIS D'ASPERGES AU JAMBON DE POULET

Samedi 12 Mai 2018

Quand je prépare des asperges, je coupe un bon bout des tiges pour ne servir que le meilleur du légume mais je ne jette pratiquement rien. Je cuisine les tiges de différentes manières comme le velouté d'asperges mais aussi en :

Clafoutis d'asperges au jambon de poulet pour 2 personnes et 4pp- 3 spl par part

- 200 g de tiges d'asperges*
- 2 tranches de jambon de poulet *
- 1 œuf moyen*
- 100 g de crème à 4 %
- 5 g de beurre à 41 %
- 1 cuillère à café de maïzena
- 15 g de gruyère allégé
- sel poivre blanc
- ciboulette

Nettoyer les tiges d'asperges, les couper en rondelles et les cuire 3 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les laisser refroidir

Mixer le jambon de poulet

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer 2 ramequins et les remplir de rondelles d'asperges et

de jambon mélangés.

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le restant. Fouetter avec l'œuf. Assaisonner

Verser dans les ramequins et saupoudrer de gruyère et de ciboulette ciselée



Enfourner 20 à 25 minutes

Servir aussitôt



Pour le repas : clafoutis d'asperges au jambon de poulet (4pp-3 spl) -salade verte (haricots verts laitue) +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 tartelette fraises (4pp- 5 sp- recette du 04 11 2016). Total : 9pp- 9spl

Très bon début de week-end

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés