

# CLAFOUTIS TOMATE CHÈVRE

*Mardi 27 juin 2023*

*Ce qui me manque le plus dans tous les programmes, c'est le fromage et je ne dois pas être la seule.*

***Clafoutis tomate chèvre pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ -5 psp☐ par part***

*-150 g de tomates cerises : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-60 g de fromage de chèvre frais "petit billy" : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*-1 œuf moyen \* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-100 g de lait Gloria 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐- 4 psp☐*

*-1 cuillerée à café de maïzena : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-5 g de beurre à 4% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-1 petit bouquet de ciboulette \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-sel fin piment d'Espelette*

*Préchauffer le four 180 ° (th 6) chaleur tournante.*

*Beurrer deux ramequins allant au four.*

*Couper les tomates cerises en 2 et les mettre dans les ramequins, face bombée dessus.*

*Délayer la maïzena dans un peu de lait puis fouetter ensemble l'œuf, le chèvre le lait et le lait maïzena.*

*Assaisonner : sel piment d'Espelette.*

*Rajouter la ciboulette émincée à la préparation.*

*Verser sur les tomates et enfourner 20 à 25 minutes selon les fours.*

*Servir aussitôt.*



*N'importe quel fromage de chèvre frais fera l'affaire et le piment d'Espelette peut être remplacé par du poivre.*

*Vous pouvez aussi les manger froids surtout en plein été lors d'un barbecue, un pique-nique ou pour un apéritif dinatoire. Dans le dernier cas, faites des portions plus petites : 4 mini clafoutis et 3 sp vert bleu violet □□□ – 3 psp□ par part ou 6 mini clafoutis : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□ par part*

*Pour le repas : salade composée de pâtes complètes haricots verts, cœurs de palmier, crevettes à la vinaigrette allégée (5 sp vert □ – 4spl bleu□ – 1 spv violet□ – 4 psp□) – clafoutis tomate chèvre (6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5*

*psp*) – 3 abricots (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total  
: 11 sp vert – 9 spl bleu – 6 spl violet – 9 psp

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr***

***Tous droits réservés***