

CLAFOUTIS TRUITE FUMÉE FENOUIL POIRE

Jeudi 23 Novembre 2017

Moins onéreuse que le saumon fumé, la truite n'en est pas moins excellente

Clafoutis truite fumée fenouil poire pour 2 personnes et 5p-6 sp par part

- 80 g de truite fumée
- 2 bulbes de fenouil *
- 1 poire comice *
- 2 œufs moyens *
- 6 cuillerées à soupe de crème à 4 %
- sel poivre

Nettoyer les fenouils, enlever les grosses feuilles de dessus (à garder pour un potage), les couper en deux, les cuire à la vapeur 5 minutes et les détailler en lamelles.

Peler la poire et la couper aussi en lamelles

Préchauffer le four 180-200° (th 6-7)

Dans 2 ramequins antiadhésifs allant au four, disposer les lamelles de fenouil et de poire avec la truite coupée en lanières

Battre les œufs avec la crème, poivrer, saler légèrement, la truite étant déjà salée

Verser dans les ramequins et enfourner 30 minutes

A servir chaud avec une salade



La poire apporte une légère note sucrée qui s'allie bien avec le goût anisé du fenouil et la texture de la truite

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –clafoutis truite fumée fenouil poire (5pp- 6 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) . Total : 9pp- 10 sp

Très bon jeudi, la moitié de la semaine est passée

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

Tous droits réservés