

CLAFOUTIS ASPERGES CRABE

Mardi 27 Juin 2017

Rien ne se perd : quand je prélève des pointes d'asperges vertes d'une botte, je garde les tiges pour :



Clafoutis asperges crabe pour 2 personnes et 4pp- 4 sp par part

-120 g de tiges d'asperges vertes cuites*

-120 g de crabe en boite *

-4 cœurs d'artichauts cuits *

-1 œuf *

-100 g de crème à 4 %

-5 g de beurre à 41 %

-sel poivre

– une pincée de chapelure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans 2 ramequins beurrés, disposer les asperges coupées en petites rondelles, les cœurs d'artichauts coupés en tranches fines et le crabe égoutté

Battre ensemble l'œuf et la crème .Assaisonner .

Verser dans les ramequins .Saupoudrer d'une pincée de chapelure et enfourner 20 à 25 minutes.

Servir aussitôt

Les clafoutis peuvent aussi se préparer à l'avance et se réchauffer

Pour le repas du soir : salade de batavia + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –clafoutis asperges crabe (4pp- 4 sp) – 30 g de pain d'épeautre (2pp- 2 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp)- fraises (0pp- 0 sp). Total : 9pp-9 sp

Excellent mardi