

# 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***