

# CLAFOUTIS DE FOIES DE VOLAILLE

Mardi 06 Juillet 2021

*La semaine qui vient de se passer est digne d'un mois de mars et pas question de faire du barbecue ou tout autre cuisine en plein air.*

*Clafoutis de foies de volaille pour 2 personnes et 9 sp vert  
□-6 spl bleu□-4 spv violet□ par part*

- 100 g de foies de volaille confits*
- 2 oeufs moyens \**
- 200 g de pommes de terre rattes\**
- 1 petite boîte de champignons de Paris nature\**
- 6 cuillérées à soupe de crème à 4%*
- persil, ciboulette \**
- 2 gousses d'ail dégermées\**
- sel poivre blanc*

*Faire revenir dans une poêle antiadhésive les foies de volaille confits. Éliminer la graisse. Assaisonner : sel poivre blanc. Les couper en lamelles. Réserver.*

*Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les détailler en tranches pas trop épaisses.*

*Faire revenir les champignons dans une poêle avec un peu de leur eau jusqu'à évaporation. Assaisonner et rajouter une gousse d'ail hachée et le persil émincé.*

*Préchauffer le four 180° (th6)*

*Dans deux ramequins allant au four et frottés avec la deuxième gousse d'ail, disposer équitablement les lamelles de foies de volaille, les tranches de pommes de terre et les champignons.*

*Battre les oeufs avec la crème, assaisonner légèrement et verser dans les ramequins.*

*Enfourner 25 minutes.*

*Les sortir du four, les saupoudrer de ciboulette ciselée.*

*Servir bien chaud.*



*C'est une recette qui peut se préparer à l'avance et juste à réchauffer au moment de passer à table.*

*Pour un plat plus raffiné, vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des girolles ou des cèpes.*

*Pour le repas du soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -clafoutis de foies de volaille (9 sp vert -6 spl bleu-4 spv violet) -2 petits suisses 0% à la cannelle (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet). Total : 11 sp vert -8 spl bleu - 5 spv violet*

*Très bon début de semaine à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**