

CLAFOUTIS DU JARDINIER

Dimanche 31 juillet 2016

Avec les légumes frais du jardin :



Clafoutis du jardinier pour 2 personnes et 6pp- 7 sp- 5spl par part

-150 g de haricots verts*

-100 g de petits pois*

150 g de toutes petites courgettes*

-2 oignons nouveaux*

-2 œufs*

-100g de crème à 12 %

-10 g de beurre à 41 %

-2 branches de thym *

-persil

-sel poivre

Cuire les haricots verts équeutés à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes (ils doivent rester croquants), les égoutter, les refroidir dans de l'eau froide et les égoutter à nouveau. Les couper en petits tronçons

Détailler les courgettes en tous petits dés (rien ne vaut l'emploi d'un appareil nommé alligator)

Emincer les oignons finement

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer 2 plats allant au four et mettre équitablement les légumes dedans : haricots verts, petits pois crus, courgettes, oignons.

Battre les œufs avec la crème. Assaisonner, rajouter le persil émincé et le thym effeuillé.

Verser dans les 2 plats sur les légumes et enfourner 20 minutes (temps suivant votre four).

Servir chaud.

Pour moins de pp- sp, employer de la crème à 4 % (4pp-6 sp) mais ce sera moins onctueux.

Pour un repas du soir : salade de carottes + le jus d'une orange (0 pp- 0 sp) –clafoutis du jardinier (6 pp- 7 sp – 5 spl)- 2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) -2biscuits secs (2 pp- 2 sp).Total : 9pp-10 sp-8spl

Bon dimanche