

CLAFOUTIS JULIENNE MACÉDOINE

Samedi 16 Septembre 2017

Pour faire la balance après un repas de midi au restaurant :



Clafoutis julienne macédoine pour 2 personnes et 5 pp- 6 sp par part et 2 spl avec la nouvelle nomenclature décembre 2017

-120 g de filet de julienne *

-2 œufs moyens*

-140 g de macédoine en conserve*

-100 g de crème à 4 %

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-persil*

-sel poivre

Pocher la julienne dans le court bouillon, l'égoutter

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans 2 ramequins allant au four, mettre la macédoine et la julienne effeuillée

Battre les œufs avec la crème, assaisonner et verser dans les ramequins

Saupoudrer de persil

Enfourner 20 à 25 minutes

Vous pouvez faire cette recette avec un autre poisson : merlan, cabillaud, saumon

Pour le repas du soir : salade verte +1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -clafoutis julienne macédoine (5pp- 6 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-1 petite grappe de raisin (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 8 sp

Très bon début de week-end et bon courage à ceux et celles qui travaillent

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés