

CLAFOUTIS POIREAU FILET DE JULIENNE CURRY

Lundi 09 Janvier 2017

Pour le repas du soir ou pour équilibrer un repas de midi trop riche :



Clafoutis poireau filet de julienne curry pour 2 personnes et 5pp- 5 sp □-3 spl □-3 spv □par part

-240 g de filet de julienne *

-2 beaux poireaux*

-100 g de crème à 4 %

-2 œufs *

- 1 cuillerée à café de parmesan
- 1/2 cuillerée à café de curry *
- 10 g de court bouillon en poudre
- 1 cuillerée à café de maïzena
- sel poivre

Laver et garder le blanc des poireaux à couper en rondelles (garder le vert pour un potage). Les faire revenir dans une sauteuse avec une feuille de cuisson et 1 cuillerée à soupe d'eau pendant 10 minutes et à petit feu . Assaisonner .Les laisser refroidir.

Cuire la julienne dans le court bouillon. L'égoutter.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans un plat allant au four, étaler au fond les poireaux égouttés et poser dessus le poisson effeuillé.

Dans un bol, délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le reste. Fouetter avec l'œuf, rajouter le parmesan et le curry .Assaisonner et verser sur les poireaux et la julienne.

Enfourner 30 minutes

Servir chaud.

A faire avec un autre poisson blanc : cabillaud, églefin, lieu etc. ...

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) clafoutis poireau filet de julienne au curry (5pp- 5 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 6pp- 6 sp

Très bon lundi