

# MINI CLAFOUTIS AUX LÉGUMES

*Vendredi 24 mars 2023*

*Pour un repas sur le pouce, pour un apéritif dinatoire, pour un pique-nique ...*

***Mini clafoutis aux légumes : 20 clafoutis et 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□ par unité***

*-2 carottes moyennes\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 petite courgette\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-120 g de haricots verts ou beurre\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-3 œufs moyens \* : 7 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-60 g de farine d'épeautre : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□*

*-½ sachet de levure chimique soit 5 g*

*-350 ml de lait écrémé : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*-1 cuillerée à soupe de persillade*

*Cuire à la vapeur les haricots verts ou beurre (cocotte-minute) pendant 6 minutes. Les sortir et les laisser refroidir.*

*Couper les carottes pelées à la mandoline pour obtenir des tranches fines et les cuire à la vapeur 4 minutes à la cocotte – minute. Les sortir et les laisser refroidir.*

*Ôter les deux bouts de la courgette et la détailler en tranches fines à la mandoline.*

*Huiler au pinceau une grande poêle et faire revenir les courgettes 3 minutes en remuant régulièrement.*

*Rajouter les carottes et les haricots verts ou beurre coupés en petits tronçons. Assaisonner : sel poivre persillade.*



*Préchauffer le four, chaleur traditionnelle ,180° (th6).*

*Garnir des trois légumes 20 petites moules en silicone posées sur un plateau du four.*



*Fouetter les œufs avec la farine additionnée de levure puis verser toujours en fouettant le lait préalablement tiédi  
Assaisonner : sel poivre.*

*Remplir avec cette préparation les 20 moules et enfourner 25 minutes.*





*Sortir les mini clafoutis du four, les laisser un peu refroidir et les démouler.*







*Froids, tièdes ou chauds, ces mini clafoutis sont bien bons.*

*Fonction des saisons, vous pouvez prendre des haricots verts ou beurre frais ou surgelés.*

*J'ai pris une courgette de Nice pour mes mini clafoutis, plus douce et plus tendre que la courgette verte standard*

*La farine d'épeautre a un indice glycémique à 45 alors que la farine de blé T45 est à 85.*

*Pour un repas express : salade de pâtes complètes avec tomates cerises, cœurs de palmier et lanières de jambon de poulet + 2 c à c de vinaigrette allégée (5 sp vert □ - 4 spl bleu□ - 2 spv violet□ - 4 psp□) - 3 mini clafoutis (3 sp vert bleu violet□ - 3 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 3 psp□) - 1 yaourt 0% (2 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 1 mandarine (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □ - 7 spl bleu□ - 5 spv violet□ - 7 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***