

# CLAFOUTIS CREVETTES

# ARTICHAUTS

Jeudi 31 octobre 2024

*Suffisant pour le repas du soir :*

*Clafoutis artichauts crevettes pour 2 personnes et 5 sp vert –  
4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp par part*

*-160 g de petites crevettes roses cuites décortiquées\**

*-3 cœurs d'artichauts surgelés\**

*-1 œuf \**

*-30 g de farine de petit épeautre*

*-125 ml de lait écrémé*

*-20 g de gruyère râpé allégé*

*-5 g de beurre à 41%*

*-ciboulette\**

*-sel fin poivre blanc*

*Cuire les fonds d'artichauts surgelés à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 10 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer un plat allant au four.*

*Le garnir de petites crevettes et de fonds d'artichauts coupés en petits morceaux.*

*Fouetter l'œuf avec la farine et verser le lait toujours en*

*fouettant pour obtenir une pâte lisse. Rajouter le gruyère râpé, la ciboulette émincée et bien mélanger.*

*Rectifier l'assaisonnement : sel poivre*

*Verser dans le plat et cuire 25 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*L'indice glycémique de ce plat est bas mais plus élevé si vous prenez de la farine de blé standard.*

*Si les crevettes sont grosses, couper les en petits morceaux.*

*Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) – clafoutis artichauts crevettes (5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp) – petite salade verte à la vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 100 g de compote sans sucre (0 sp vert bleu violet – 0 psp) .Total : 7 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp*

*Très bonne journée.*

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

**Tous droits réservés**