

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