

CLAFOUTIS DE LEGUMES

Vendredi 26 Janvier 2018

Comment vider le bac à légumes ...

Clafoutis de légumes pour 2 personnes et 5pp-4 spl par part

-2 œufs*

-2 endives*

-2 blancs de poireaux*

-200 g de champignons de Paris*

-2 œufs*

-100 g de crème à 4 %

-10 g de parmesan râpé

Sel poivre

Nettoyer les blancs de poireaux, les couper en rondelles et les faire revenir à l'étouffée sur une feuille de cuisson.

Nettoyer les endives, les couper en rondelles et les faire revenir aussi à l'étouffée sur une feuille de cuisson.

Nettoyer les champignons, les émincer et les faire revenir dans une poêle huilée 5 minutes.

Rajouter les poireaux et les endives, bien mélanger et assaisonner.

Préchauffer le four 200 °

Mettre les légumes dans un plat à gratin

Battre les œufs avec la crème, sel et poivre et verser dans le plat

Saupoudrer de parmesan



Enfourner 20 à 25 minutes

Servir aussitôt



J'ai cuit les légumes à l'étouffée pour éviter qu'ils ne rendent trop d'eau

A faire avec d'autres légumes

Pour le repas du soir : salade roquette betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 spl) -clafoutis de légumes (5pp- 4 spl) -30 g de pain de seigle (2pp- 2 spl) – 1 compote sans sucre (2pp- 0 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 11pp- 8 spl

Passez un très bon vendredi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés