

CLAFOUTIS TOMATE CHÈVRE

Mardi 27 juin 2023

Ce qui me manque le plus dans tous les programmes, c'est le fromage et je ne dois pas être la seule.

Clafoutis tomate chèvre pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ -5 psp☐ par part

-150 g de tomates cerises : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-60 g de fromage de chèvre frais "petit billy" : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐

*-1 œuf moyen * : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-100 g de lait Gloria 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐- 4 psp☐

-1 cuillerée à café de maïzena : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-5 g de beurre à 4% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

*-1 petit bouquet de ciboulette * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-sel fin piment d'Espelette

Préchauffer le four 180 ° (th 6) chaleur tournante.

Beurrer deux ramequins allant au four.

Couper les tomates cerises en 2 et les mettre dans les ramequins, face bombée dessus.

Délayer la maïzena dans un peu de lait puis fouetter ensemble l'œuf, le chèvre le lait et le lait maïzena.

Assaisonner : sel piment d'Espelette.

Rajouter la ciboulette émincée à la préparation.

Verser sur les tomates et enfourner 20 à 25 minutes selon les fours.

Servir aussitôt.



N'importe quel fromage de chèvre frais fera l'affaire et le piment d'Espelette peut être remplacé par du poivre.

Vous pouvez aussi les manger froids surtout en plein été lors d'un barbecue, un pique-nique ou pour un apéritif dinatoire. Dans le dernier cas, faites des portions plus petites : 4 mini clafoutis et 3 sp vert bleu violet □□□ – 3 psp□ par part ou 6 mini clafoutis : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□ par part

Pour le repas : salade composée de pâtes complètes haricots verts, cœurs de palmier, crevettes à la vinaigrette allégée (5 sp vert □ – 4spl bleu□ – 1 spv violet□ – 4 psp□) – clafoutis tomate chèvre (6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5

psp) – 3 abricots (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total
: 11 sp vert – 9 spl bleu – 6 spl violet – 9 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés