



jardins du nord



Clafoutis de légumes



ingrédients : pour 4 personnes

- ⇒ 2 petites courgettes
- ⇒ 2 tomates
- ⇒ 2 pommes de terre cuites
- ⇒ 2 gros œufs
- ⇒ 25 cl de lait
- ⇒ 2 cuil. à soupe de farine
- ⇒ 3 cuil. à soupe d'huile olive
- ⇒ 40 gr d'Emmental râpé
- ⇒ Quelques brins de persil (un peu)
- ⇒ Sel
- ⇒ Poivre

Préparation :

- ⇒ Coupez les pommes de terre en quartiers. Éliminez les extrémités des courgettes, taillez-les en rondelles sans les éplucher. Découpez les tomates en deux. Pressez-les pour éliminer l'eau et les graines puis tranchez-les.
- ⇒ Dans une poêle, chauffez deux cuillerées d'huile d'olive à feu vif. Faites revenir successivement les rondelles de courgettes puis de tomates 2 à 3 min.
- ⇒ Chauffez le four th. 7 (210 °C). Dans une jatte, battez au fouet les œufs avec la farine. Délayez avec le lait. Salez puis poivrez. Versez dans un plat à four huilé.
- ⇒ Répartissez tous les légumes dans le plat. Parsemez d'emmental râpé et de persil ciselé.
- ⇒ Laissez cuire 25 min au four jusqu'à ce que le dessus soit légèrement gratiné. Servez chaud ou tiède dans le plat de cuisson.

Astuces et conseils :

Doublez les proportions et voici un plat végétarien.

Vous pouvez aussi procéder avec des petits moules individuels et démouler sur assiette



Fiche :  2020 JDN jardins du nord (Ancienne fiche de Maryka)

Pour donner votre appréciation sur le forum : <https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=13083>

Photo : du net