

CLAFOUTIS TOMATES ET COURGETTES

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités petites de courgette, pulpe et peau (1000 g)
- 8 tomates rondes (400 g)
- 2 sachets moyens de mozzarella au lait de vache (250 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 80 grammes de parmesan
- 30 grammes de crème d'avoine
- 10 grammes de beurre, doux
- 10 grammes de thym, frais
- 4 oeufs

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et émincez les gousses d'ail. Tranchez les courgettes et les tomates en rondelles. Salez légèrement et laissez dégorger sur un torchon pendant 1 heure (on peut les couvrir avec un autre torchon pour bien absorber). Taillez les boules de mozzarella en tranches fines.
- 2° Chauffez le four à thermostat 6 (180°C). Fouettez les 4 oeufs dans un saladier avec la crème. Salez et poivrez. Beurrez un plat à gratin.
- 3° Intercalez des tranches de tomate, courgette et mozzarella. Parsemez d'ail haché et de thym effeuillé. Salez et poivrez. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des légumes.
- 4° Versez le mélange à l'oeuf. Parsemez d'ail haché et de thym effeuillé. Salez et poivrez. Parsemez de parmesan. Enfourez et laissez cuire 50 minutes.
- 5° Dégustez froid. Facile à emporter

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (329 g)	% AR
ÉNERGIE	47 kcal	154 kcal	8 %
LIPIDES	5 g	17 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	48 %
CHOLESTÉROL	51 mg	167 mg	56 %
SODIUM	72 mg	237 mg	10 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
PROTÉINES	6 g	18 g	—