



Les clafoutis aux légumes du soleil

Recette pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min.

Ingrédients

Courgette : 1
Poivron rouge : 1
Oeufs : 4
Crème épaisse : 10 cl
Mélange 5 baies
Sel
Huile d'olive

Matériel

une planche à découper
un couteau à légumes
une sauteuse
une jatte
4 ramequins de taille moyenne



Réalisation > les légumes

1. Laver et couper en petits dés la courgette. Laver, ôter les graines et couper en petits dés le poivron rouge.
2. Au fond de la sauteuse, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et y faire revenir les dés de légumes.
- ne les faites pas trop cuire, ils doivent juste être saisis, il faut qu'ils restent croquants car ils finiront leur cuisson au four –

Réalisation > la préparation

3. Dans la jatte, battre les oeufs entiers avec la crème, et assaisonner avec quelques tours de moulin du mélange de 5 baies et d'un peu de sel.
4. Préchauffer le four à 200°C.
5. Verser les dés de légumes dans cette préparation.
6. Verser un peu d'huile d'olive au fond de chaque ramequin.

Réalisation > la cuisson

7. Verser un peu de préparation dans chacun, et enfourner pour 15 minutes.
- surveillez qu'ils ne cuisent pas trop fort afin que le dessus de chaque clafoutis ne roussisse pas. Le cas échéant, baisser la température du four en fin de cuisson -
8. Laisser refroidir quelques minutes avant de servir, le coeur des clafoutis étant brûlant.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

www.PureGourmandise.com