CUISINE

Vent des Îles, par l'intermédiaire de Kévin, Responsable du Pôle Adultes Seniors Développement Solidaire et Citoyen, vous propose une nouvelle recette de cuisine !

Clafoutis aux légumes

Ingrédients (pour 3 personnes)

- 1/2 poivron rouge, 1 courgette, 1 carotte, 1 aubergine
- 1/2 oignon
- 3 gros œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 40 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousses d'ail
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de basilic ciselé

1 Préparation des légumes :
Lavez les légumes. Coupez la courgette et l'aubergine en rondelles sans les peler. Pelez l'oignon et l'émincez en rondelles. Ôtez le pédoncule du poivron et le coupez en deux dans le sens de la longueur. Étalez les légumes sur une plaque de cuisson huilée avec de l'huile d'olive. Arrosez les légumes d'un filet d'huile d'olive. Faites griller les légumes sous la grille du four. Quand les légumes sont bien tendres et légèrement dorés, retirez-les du four. Pelez le poivron. Coupez les légumes en petits morceaux.

2 Préparation du clafoutis :
Battez les œufs en omelette, ajoutez le lait et la crème. Ajoutez la farine et mélangez bien avec un fouet pour éviter les grumeaux. Pelez les gousses d'ail, pressez-les puis ajoutez-les à la préparation. Salez et poivrez. Ajoutez les légumes et le basilic ciselé, mélangez bien. Versez la pâte dans un plat à clafoutis. Faites cuire environ 25 minutes à 180° C. Servir froid ou tiède en apéro ou alors en plat principal.

Pour rappel, les œufs et la viande font partie du même groupe alimentaire. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir une viande en accompagnement.

Bon Appétit !