



Clafoutis aux courgettes, thon et tomates cerises

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 pers / 7 Persopoints par pers

- 2 belles courgettes soit 600 gr
- 1 petit oignon
- 1 cc d'huile d'olive
- curry
- sel, poivre
- 4 œufs
- 40 gr de farine
- 120 ml de lait 1/2 écrémé
- 100 gr de crème épaisse à 15 % de mg
- 1 boîte de thon de 190 gr soit 140 gr égoutté
- 8 tomates cerises

Laver les courgettes et les couper en dés. Emincer l'oignon.

Mettre l'huile dans une poêle faire chauffer et faire revenir l'oignon. Ajouter ensuite le curry, les courgettes et bien mélanger. Laisser cuire en mélangeant régulièrement pendant 8 à 10 min. Saler et poivrer. Laisser tiédir.

Préchauffer le four à 200°.

Je me suis servie de mon Kitchen'aid pour cette étape.

Battre les œufs, ajouter la farine, le lait puis la crème. Saler et poivrer. Ajouter le thon et la poêlée de courgettes et mélanger le tout à l'aide d'une spatule.

Disposer la moitié d'une tomate cerise dans chaque case du moule tablette puis verser délicatement la pâte dans le moule.

Enfourner et laisser cuire 35 min.

Démouler une fois le clafoutis tiède sur le plat de service avant de le couper et de le déguster.