



Clafoutis aux courgettes et au saumon fumé

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 personnes / 5 points par personne

- 250 ml de lait 1/2 écrémé
- 200 gr de saumon fumé
- 700 gr de courgettes
- 1 cc d'huile d'olive
- 4 œufs
- 80 gr de farine
- 20 gr de parmesan
- 1 gousse d'ail
- sel , poivre

Couper les courgettes en rondelles, réserver. Faire chauffer l'huile une sauteuse, Ajouter les courgettes et faire revenir quelques minutes. Ajouter la gousse d'ail pressée, saler poivrer. Baisser le feu poursuivre la cuisson quelques minutes.

Batte les œufs avec le lait, (je me suis servie de mon Kitchen'aid pour cette étape) ajouter ensuite la farine, saler, poivrer et mélanger le tout afin d'obtenir une pâte homogène.

Préchauffer votre four à 180°.

Mettre les courgettes dans le moule tablette préalablement posé sur une plaque de cuisson. Couper le saumon en morceaux et le disposer sur les courgettes puis verser par-dessus la migaine obtenue précédemment. Parsemer de parmesan râpé.

Enfourner et faire cuire pendant 40 minutes.

En fin de cuisson, retourner le clafoutis dans le plat de service, démouler et déguster de suite.