

Clafouti léger au chou fleur

Difficulté : Facile

Préparation : 25 min / Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou fleur d'environ 600 g
- 150 g de dés de jambon blanc
- 3 œufs
- 180 ml de crème liquide
- 180 ml de lait
- 60 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- Sel & poivre

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C (Th.6)

Faites cuire le chou fleur en fleurettes puis faites cuire pendant environ 12 min

Ajoutez les dés de jambon et le fromage râpé puis mélangez et déposez la préparation dans un plat allant au four.

Dans un bol mélangez les oeufs et la farine puis ajoutez la crème et le lait, salez, poivrez et mélangez bien.

Versez la préparation aux oeufs sur le chou fleur

Enfournez à 180°C pendant environ 40 à 45 min.

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!