

CLAFOUTIS AU SAUMON ET A LA COURGETTE **(thermomix)**



Pour mon Coup de Coeur du dimanche, une recette de La Main à la Pâte

J'ai juste ajouté du parmesan

Ingrédients :

- 350 g de filet de saumon
- 250 g de courgettes
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 30 g de beurre
- 400 g de crème entière
- 20 g de Maïzena
- 70 g de parmesan
- sel et poivre

Préparation :

- Laver les courgettes, couper les en dés et les faire revenir 5 minutes à la poêle avec une cuillère à soupe d'huile
- Tailler le saumon en cubes
- Préchauffer le four à 180°
- Déposer les courgettes et le saumon au fond d'un moule en silicone
- Mettre dans le bol, le beurre, les œufs entiers, la crème et les jaunes, la Maïzena, sel, poivre et mixer 1 minute à vitesse 4
- Verser la pâte dans le moule puis enfourner et faire cuire pendant 35 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée
- Servir chaud

THERMOMINOUX 2013

<http://thermominoux.over-blog.com>