

CLAFOUTIS DE COURGETTES - THON - MOZZARELLA



Pour mon Coup de Coeur du dimanche, une recette de Corinnette du blog "L'atelier de Corinnette"

J'ai juste ajouté une pointe de curry et remplacé le chèvre par de la mozzarella car Mr Minoux n'en est pas fan !

Ingrédients :

- 1 boîte de 410 g de lait concentré non sucré
- 450 g de courgettes
- 1 grosse boîte de thon
- 2 oeufs
- ~~une buche de chèvre~~, une boule de mozzarella
- 1 c à c de curry pour moi
- sel et poivre
- herbes

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°
- Laver les courgettes et les couper en dés puis les disposer dans un moule en silicone placé sur une plaque perforée
- Emietter le thon sur les courgettes
- Mettre dans le bol, les œufs avec le lait concentré et le curry. Saler, poivrer et mixer 10 secondes à vitesse 5
- Verser la préparation dans le moule
- Répartir les dés de mozzarella
- Saupoudrer de quelques herbes
- Cuire 30min à 180°C et déguster avec une salade par exemple

THERMOMINOUX 2013

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