

CLAFOUTIS AU JAMBON DE PAYS ET BROCOLIS



Recette extraite du Blog de TséOuang – <http://pomarel.over-blog.com>

Pour vous donner envie:

C'est beau, c'est simple, c'est bon, on mange des légumes.
Que voulez vous que je vous dise d'autres ?
Possibilité de le faire format familial pour ma part
j'ai tester des moules silicones 1/2 dômes de 7 cm de diamètre.

Proportions pour 10/12 Demis dômes de 7 cm de diamètre ou pour 6 Personnes

Total 1h00 Préparation 20 mn Repos 0 mn Cuisson 40mn

Les Ingrédients

1 Tranche de Jambon de Pays épaisse (3mm)
300 Gr de Brocolis - 1 Oignon
4 Œufs - 30 Gr de Maïzena
15 Cl de Crème liquide - 15 Cl de Lait
100 Gr de Fromage râpé - Sel / Poivre

La Recette

Préchauffer le four à 210°
Faire décongeler le brocoli au micro-ondes.
Faire revenir à la poêle l'oignon sans coloration.
Ajouter le Brocoli en petits morceaux et le Jambon en petits morceaux.
Cuire 5 mn à feu doux et laisser tiédir.
Battre les Œufs en omelette et ajouter la Maïzena.
Puis incorporer la crème liquide, le Lait, Fromage, Sel, Poivre
Verser dans les moules et cuire 40 mn environ.

Astuces, Conseils, Informations complémentaires

Se congèle très bien.
Se mange chaud ou tiède en entrée ou légumes.

Notre Propre appréciation

Ce qui évidemment n'engage que nous

17/20

Matériel Particulier

Moules Silicone ou Familial