

Clafoutis courgette et curcuma



INGRÉDIENTS

- 4 courgettes (800g)
- 400ml de lait demi-écrémé
- 4 œufs
- 40g de parmesan râpé
- 50g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café rase de thym
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 210° (th7).

Retirez l'extrémité des courgettes, râpez grossièrement et faites revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

Incorporez tous les aromates et laissez cuire à feu doux une quinzaine de minutes.

Pendant ce temps, fouettez les œufs avec la farine et le parmesan, puis le lait.

Après avoir laissé refroidir les courgettes, les incorporer à la préparation.

Versez le tout dans un plat et enfournez pendant 30 minutes.

Laissez refroidir et placez au réfrigérateur.

Se déguste froid, en parts, avec un coulis frais de tomates et/ou de poivrons.

Atouts nutritionnels

Le curcuma aide à réguler le taux de glucose sanguin. Il s'agit d'une « super-épice » aux pouvoirs antioxydant, anti-inflammatoire et protecteur gastrique et intestinal.

Valeurs nutritionnelles

Pour 1 portion :

280 Kcal

Protéines : 17g

Glucides : 19g

Lipides : 15g