

Clafoutis aux courgettes et fromage frais

Ce qu'il vous faut :

- ✓ 1 moule ou plaque à gâteau ou un plat en verre pour le four
- ✓ 30 cl de lait
- ✓ 4 œufs
- ✓ 80 g de farine
- ✓ 200 g de fromage de frais type bûche de chèvre ou autre fromage frais
- ✓ 4 petites courgettes ou 2 grandes
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Herbes séchées : basilic, thym
- ✓ Sel
- ✓ Poivre



Comment procéder :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles sans les éplucher.
3. Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive.
4. Battez les œufs dans un saladier puis ajoutez le fromage frais. Versez petit à petit la farine tout en remuant.
5. Incorporez ensuite le lait, un peu de basilic et de thym. Salez et poivrez.
6. Ajoutez ensuite les courgettes.
7. Versez votre préparation dans un moule.
8. Faites cuire 45-50 minutes dans le four

Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade verte et d'une tranche de pain complet.

Teneur en glucides pour les personnes avec un diabète :

- Gâteau entier = 92 g de glucides
- Une part de $\frac{1}{4}$ du plat = 23 g / le nombre de parts uniformément coupées