

C'est quoi ce bruit ?

<http://cestquoicebruit.com/>

Clafoutis de courgettes

---> Préparation : 10 minutes / Cuisson : 40 minutes

---> Points ww : 21 pp pour la totalité. On en mange un tiers chacun.

---> La Chouquette (30 mois) adore !

Ingrédients:

- 2 courgettes
- 25 cl de lait demi-écrémé (3 pp)
- 50 g de farine (4 pp)
- 50 g de gruyère (5 pp)
- 20 g de beurre allégé à 41% (2,5 pp)
- 3 oeufs (6 pp)
- thym
- sel, poivre



- 1 - Rincez les courgettes. Coupez-les en tronçons épais puis en 4.
- 2 - Cuisez-les 2 minutes à la vapeur.
- 3 - Préchauffez votre four à 180°C.
- 4 - Battez les œufs avec la farine. Ajoutez le lait puis le beurre fondu. Mélangez bien.
- 5 - Ajoutez le gruyère râpé, le sel, le poivre et le thym. Mélangez bien.
- 6 - Cuire 40 minutes à 180°C.

Bloggeuses, si vous utilisez cette recette, merci de mettre un lien ©. Envoyez-moi une photo et je vous mettrai à l'honneur sur mon blog.

Et n'hésitez pas à laisser un petit commentaire !

Toute reproduction, de tout ou en partie, par quelque moyen ou procédé que ce soit, pour des fins autres que celles d'utilisation personnelle, est strictement interdite.

<http://cestquoicebruit.com/>