

# Clafoutis Salé aux Légumes !



Hello les Gourmands !

Est ce que je suis la seule à préférer réaliser des recettes rapides et simples pendant les vacances ? ☐

Et garder les recettes plus complexes pour la reprise du boulot ?

Dans mon cas cuisiner après le travail est une soupape de décompression, un moyen d'éteindre mes pensées et mes préoccupations juste quelques instants, le temps de découper, cuire et assaisonner un petit plat !

Pendant mes vacances par contre, je teste certes pleins de nouvelles recettes, mais au quotidien je bricole, je jardine et du coup je rentre tardivement pour préparer le dîner.

Je suis alors à la recherche de plats simples qui peuvent se manger chaud ou froid ... suivant la météo ☐☐.

Je crois que je suis un peu comme Dr House : je vois le chiant dans la norme (*cuisiner simple au quotidien*) et le challenge dans l'invraisemblable (*passer 2h en cuisine après son travail*).

Et vous qu'en pensez-vous ? Je suis curieuse de connaître votre avis et vos habitudes !☐







Tout cela pour annoncer la recette du jour : un Clafoutis Salé aux Légumes !

Une recette à déguster tiède ou froide, d'une simplicité étonnante, mais épicée à souhait.

Qui n'en veut ?

Au passage ne me jetez pas la pierre, Pierre.

Je n'ai pas pris une insolation au point de foirer mes retouches photos ☹ !

Non, j'ai juste utilisé des VRAIS OEUFS de ferme, ceux qui te donnent cette couleur bien jaune et ce goût si incomparable.


On dit merci aux coupains ☹ ... promis je vous ferais des gâteaux !



*Petit « Behind the scene », je prends mes photos dans mon  
jardin ...  
et qui dit jardin dit sabots !*

**Préparation :**

□ 4 personnes

 : 45 minutes

 : 180°

### **Ingrédients :**

*\*2 carottes*

*\*2 tomates*

*\*2 petits courgettes*

*\*250g de mascarpone*

*\*1 oeuf*

*\*120ml de lait*

*\*60g de Maïzena*

*\*1 càS de Raz El Hanout*

*\*Sel/poivre*

*Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix, dans tous les cas pensez à les faire cuire et à les égoutter. C'est également une très bonne recette pour utiliser un pot de mascarpone sans obligatoirement le transformer en Tiramisu.*

1) Epluchez et coupez en petits morceaux vos légumes avant de les faire cuire une dizaine de minutes et de les égoutter correctement. Comme à mon habitude je fais cuire tous mes légumes 10 minutes au micro-ondes, je préserve ainsi le maximum de vitamines ... oui oui ! Laissez-les tiédir.

2) Fouettez le mascarpone et l'oeuf puis ajoutez la Maïzena, les épices et terminez par le lait. Vous devez obtenir une texture de pâte à crêpes sans grumeaux et un peu épaisse.

3) Dans un moule carré de 20cm X 20cm, que vous aurez préalablement huilé et recouvert de papier cuisson, versez les légumes puis la pâte. Les gourmands pourront ajouter du gruyère râpé avant d'enfourner pour 45 minutes à 180°

Servez accompagné d'une salade !