

Clafoutis de poires au fromage

Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min
Haut : maxi
Bas : mini
Inversion : 25 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte***
+ plat à tarte en porcelaine

- 40 cl (ou 400 g) de lait
 - 100 g de farine
 - 150 g de noix
 - 100 g de fromage (roquefort, brie ou chèvre)
 - 2 poires
 - 4 œufs
 - ½ bouquet de persil
 - 1 gousse d'ail
 - Poivre du moulin
- 4 cuillères à soupe (ou 32 g) d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 à 6 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients.
Cuisson : 35 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Chemisez le moule à tarte de papier cuisson.
- 2 Dans un récipient, mélangez les œufs, le lait, la farine, le persil haché, l'ail écrasé, le fromage et le poivre.
- 3 Versez cette préparation dans le plat à tarte.
- 4 Épluchez les poires, coupez-les en cubes et ajoutez-les dans le plat. Concassez les noix et répartissez-les également dans le plat.
- 5 Mettez l'eau au fond de la cocotte, puis le plat, fermez et lancez la cuisson.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Acides gras poly-insaturés page 70

Tryptophane page 72

Calcium page 70



Les noix sont composées à 70% d'acides gras poly-insaturés ce qui leur confèrent des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire et sur le cholestérol total. Le fromage contient quant à lui du tryptophane, un acide aminé essentiel qui agit sur l'humeur et le bien-être.