

Clafoutis de tomates cerises

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
Haut : maxi
Bas : mini
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 10 personnes

Utilisez la grande cocotte*

+ plat à tarte en porcelaine

- 1,5 barquettes de tomates cerises (375 g)
 - 4 œufs
 - 40 cl de lait
 - 150 g de parmesan râpé
 - 120 g de farine
 - 1 cuillère à café de miel
 - 1 cuillère à café de curry
 - 1 cuillère à café de thym
 - Poivre du moulin
- 10 cl ou 100 g d'eau au fond de la cocotte

* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients.
Cuisson : 30 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	684,6 kJ / 163,6 kcal	8,2 %
Protéines	10,6 g	21,2 %
Lipides	7,8 g	11,1 %
Glucides	12,3 g	4,7 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Mettez l'eau au fond de la cocotte. Graissez le plat à tarte et déposez-le dans le fond de la cocotte.
- 2 Fouettez les œufs avec le parmesan, le miel, le lait, le curry, le poivre et le thym. Incorporez progressivement la farine. Mettez cette préparation dans le plat à tarte.
- 3 Lavez et essuyez les tomates, puis répartissez-les harmonieusement dans le plat. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Note du chef : cette cuisson basse température évite l'éclatement des tomates pendant la cuisson préservant ainsi toute leur jutosité.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Antioxydants page 70

Calcium page 70

Vitamine D page 73



Une entrée simple et gourmande qui permet de faire le plein de protéines grâce aux œufs, au parmesan et au lait. Elle se consomme idéalement en entrée avec de la salade verte ou en plat en prenant une plus grande part.