



Cuisine et
dépendances

Clafoutis de courgettes au chèvre et à la menthe



Les premières courgettes de l'année me donnent envie de retrouver les plats d'été. Pour amorcer la belle saison en douceur, j'ai choisi une recette toute simple à réaliser, et très rapide : un clafoutis salé, aux courgettes, au chèvre et à la menthe. Ce plat est aussi bon froid que chaud et peut sans problème se préparer à l'avance.

Ingrédients (pour un moule à manqué de 22 cm de diamètre) :

- 5 petites courgettes
- 1/2 bûche de chèvre
- 3 œufs
- 150 ml de lait de soja (ou lait de vache)
- 150 ml de crème de soja (ou crème fraîche)
- 60 g de farine
- 1 cuil à café de menthe séchée
- noix de muscade, sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Laver les courgettes, couper les extrémités et conserver la peau. Émincer en tranches fines. Faire suer 5 à 10 minutes dans une sauteuse avec un peu d'eau. Laisser tiédir.

Battre les œufs en omelette dans une grande jatte. Ajouter la farine, le sel, le poivre, la noix de muscade, la crème fraîche et le lait.

Couper la bûche de chèvre en tranches moyennes.

Répartir les courgettes dans un moule à manqué. Verser la pâte dessus. Ajouter les rondelles de chèvre et les enfoncer légèrement dans la pâte.

Enfourner et laisser cuire une trentaine de minutes, le temps que le clafoutis gonfle et soit bien doré.

Ce clafoutis salé peut se servir aussi bien tiède que chaud ou froid.

Le 27 Mai 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/05/27/17993555.html>