

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Clafoutis aux courgettes





Imprimer



Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients

4

- 2 courgettes moyennes (1 verte + 1 jaune)
- 2 œufs
- 1 yaourt de brebis ou 150 ml de lait
- 40 g de farine de riz
- 8 petits champignons de paris
- 3 échalotes
- Basilic (ou autre)
- 2 pointes de couteau de Ras el Hanout (ou autre épices)
- Du sel et poivre au goût (facultatif)
- Levure de bière ou maltée (facultatif)

1. Laver, essuyer et couper les courgettes en dés
2. Laver et émincer les champignons et les échalotes
3. Dans un saladier, battre les œufs avec le yaourt
4. Ajouter la farine et mélanger bien
5. Ajouter les herbes, les épices et mélanger
6. Ajouter les champignons, les échalotes et les dés de courgettes, mélanger
7. Huiler un plat et verser la préparation dedans ; puis déposer le sur le tamis du vitaliseur sans qu'il touche les bords
8. Parsemer la levure de bière sur le dessus
9. Faire cuire au vitaliseur environ 40 mn (ne se démoule pas)

A déguster avec un filet de shoyu fumé, si vous aimez...

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

