

CLAFOUTIS TOMATES CERISE MOZZARELLA JAMBON



plat complet pour un repas léger sans gluten en utilisant un mélange de farine de pois chiche et de maïzena . Vous pouvez faire la recette avec de la farine complète 150 si vous n'avez pas d'intolérance ou d'allergie . Pour un plat végétarien enlever les dés de jambon en remplaçant par des graines de tournesol et des graines de chia par exemple [c'est un peu plus énergétique et moins riche en protéine] . Vous avez des intolérances au lactose , vous pouvez remplacer le lait par du lait sans lactose " matin léger "

🕒 10 minutes

🕒 45 minutes

👤 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de tomate cerise ou 4 poignées de tomates cerise
- 45 grammes de farine de pois chiche
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [232 g]
- 100 grammes de jambon cuit, supérieur, découpé et coupé en cubes [talon de jambon]
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT ou lait sans lactose " matin léger " si intolérance au lactose
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de bufflonne ou buflesse ["di bufala"] [125 g]
- 1 cc de herbes de Provence, séchées
- 1 cc d'origan, séché
- 45 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme] [6 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Prendre une jatte : y mélanger les 2 farines pois chiche et maïzena ou farine de blé si pas d'intolérance , les 4 oeufs , les herbes et le lait demi ecremé .
- 2° prendre une jatte et y melanger les 2 farines pois chiche et maizena ou farine de blé si pas d'intolerance .
- 3° faire revenir idéalement les tomates cerises dans 1 cc d'huile d'olive puis les mettre dans un plat au four . ou mettre les tomate cerises dans le plat et rajouter la CC d'huile sur le dessus de la préparation
- 4° Coupez le jambon en dés et le mettre dans le plat au four avec les tomates .
- 5° Versez la préparation liquide sur les tomates et le jambon . Puis répartir des morceaux de mozzarella sur le dessus .
- 6° Prechauffer à 180 degrés le four . puis mettre le plat au four pendant 35 min min .
- 7° servir chaud ou froid avec une salade composé de légumes.
- 8° Nb : si vous n'êtes pas intolérant au gluten vous pouvez utiliser la farine de blé complète T 110 ou T 150 à la place des farines de pois chiche et maïzena , soit 80 g .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (334 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 108 kcal | 361 kcal | 18 % |
| PROTÉINES | 7 g | 24 g | 47 % |
| GLUCIDES | 8 g | 27 g | 10 % |
| SUCRES | 3 g | 11 g | 13 % |
| LIPIDES | 5 g | 17 g | 24 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 8 g | 39 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 4 g | 14 % |
| SODIUM | 269 mg | 899 mg | 37 % |