



## CLAFOUTIS HIVERNAL AU CAMEMBERT

 15 minutes 40 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de poireau, cru (100 g)
- 50 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 40 grammes de camembert au lait cru
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru (73 g)
- 1/2 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 (5 g)
- 1 gramme de noix de muscade
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sauce vinaigrette allégée en MG [25 à 50% d'huile], préemballée (4 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sauce vinaigrette allégée en MG [25 à 50% d'huile], préemballée (4 g)

## MODE DE PRÉPARATION

1. Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
2. Dans une sauteuse, faites fondre les poireaux dans un peu d'huile d'olive pendant 10 min.
3. Salez, poivrez.
4. Coupez le camembert en dés.
5. Dans un saladier, mélangez les oeufs et la farine, ajoutez la crème, les poireaux, du sel, du poivre et la noix de muscade.
6. Versez le mélange dans des ramequins individuels beurrés et répartissez les dés de camembert dessus.
7. Faites cuire au four préchauffé à 200°C pendant 20 à 30 min.
8. Servez le tout accompagné d'une belle salade assaisonnée.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (303 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	340 kcal	17 %
PROTÉINES	7 g	20 g	40 %
GLUCIDES	3 g	10 g	4 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	9 g	26 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	14 g	71 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	136 mg	411 mg	17 %