



CLAFOUTIS DE TOMATES CERISES

Un repas complet idéal avec de la salade ou des crudités !

 15 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 750 grammes de tomates cerises
- 1 c. à café d'origan
- 4 oeufs
- 120 grammes de farine
- 60 grammes de parmesan râpé
- 30 cl de lait
- 1 botte de Ciboulette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffez le four à th. 7 (210 °C). Equeutez les tomates cerises puis faites-les revenir 3 min à la poêle avec l'huile, en secouant la poêle. Rangez-les dans un moule.
- 2° Battez les œufs avec la farine et du sel. Délayez avec le lait. Incorporez le parmesan râpé, la ciboulette ciselée et l'origan. Versez sur les tomates tiédies. Faites cuire 25 min au four. Poivrez. Dégustez tiède ou froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (460 g)	% AR
ÉNERGIE	219 kcal	1008 kcal	50 %
PROTÉINES	4 g	20 g	41 %
GLUCIDES	8 g	35 g	13 %
SUCRES	3 g	13 g	15 %
LIPIDES	19 g	87 g	124 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	17 g	83 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	2167 mg	9971 mg	415 %