

## CLAFOUTIS DE LÉGUMES

 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 30 grammes de comté
- 3 oeufs entiers
- 250 grammes de lait demi-écrémé
- 2 cuillères à soupe bombées de farine de blé [51 g]
- 300 grammes de légume au choix

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Battre les oeufs avec la farine et le lait + sel et poivre
- 2° Couper le fromage et les légumes en dés
- 3° Mélanger le tout et assaisonner
- 4° Verser dans un moule
- 5° Cuire au four à 210° pendant 35-40min

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [391 g]	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	382 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	23 g	47 %
GLUCIDES	9 g	34 g	13 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	55 mg	216 mg	9 %