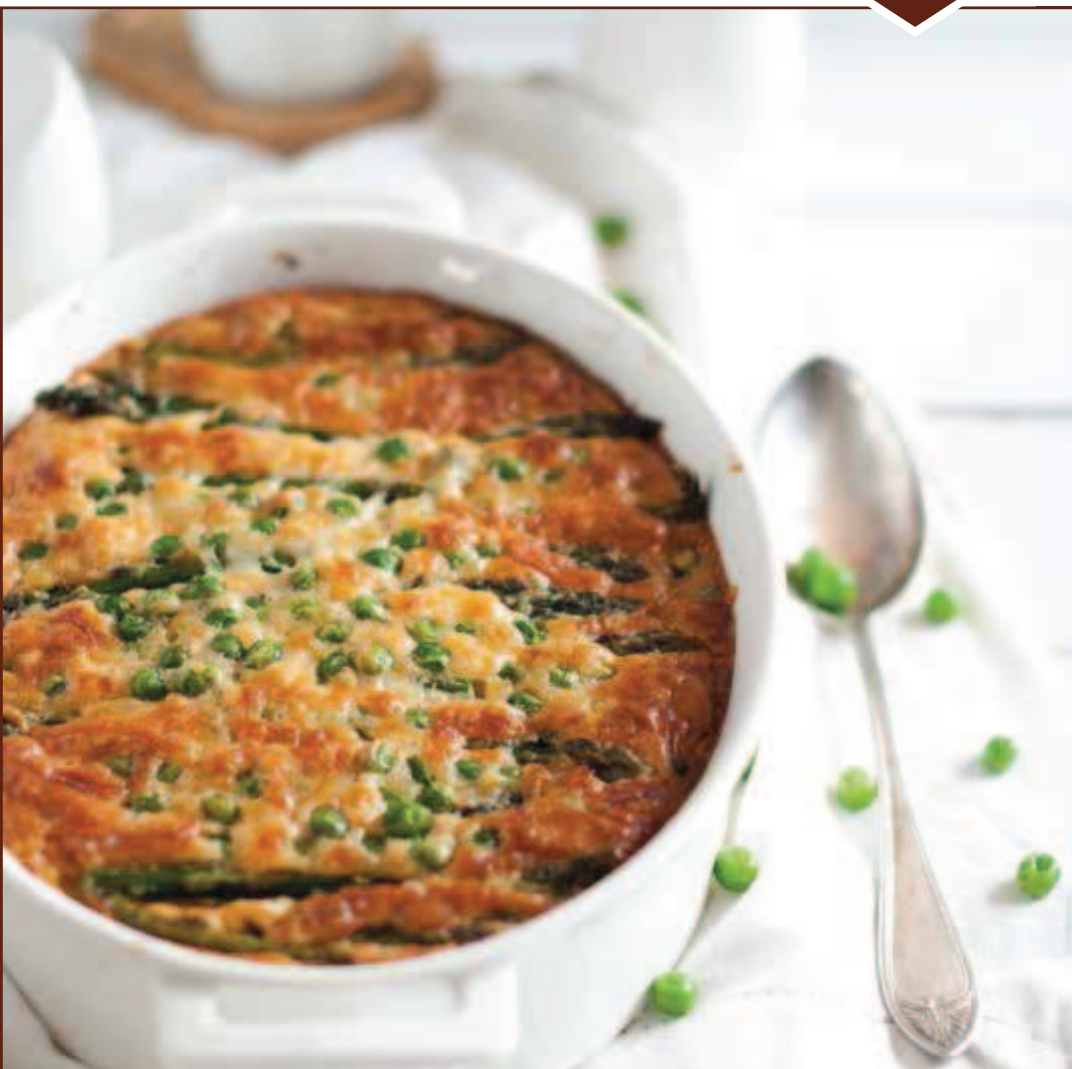


Clafoutis de légumes au lait d'épeautre



6 personnes



30 minutes



Moyen

Ingrédients

- 4 dl de lait d'épeautre
- 400 g de courgettes
- 300 g de petits pois
- 4 oeufs
- 1 noix de beurre
- 4 pincées de cannelle en poudre
- 6 pincées de noix de muscade râpée
- sel, poivre du moulin



Préparation

Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez un moule à gratin.

Rincez les courgettes et coupez-les en fines tranches. Écossez les petits pois.

Cassez les oeufs dans un saladier et versez le lait d'épeautre en battant au fouet.

Ajoutez les légumes et les épices. Salez.

Versez la préparation dans le moule beurré et glissez au four. Laissez cuire 45 minutes puis laissez reposer 15 minutes environ avant de servir.

Astuce : un plat unique à servir avec de la betterave chioggia coupée en fines rondelles à la mandoline et assaisonnée d'un filet d'huile d'olive et de quelques pincées de fleur de sel ou d'une autre crudité de votre choix.