

# **CLAFOUTIS DE COURGETTES AU PARMESAN**

## **DE CUISINE VG DE SYLVIANE**

**POUR 4 À 6 PERS**

**DÉCOUPER 1 KG DE COURGETTES EN PETITS DÉs, 2 GOUSSES D'AIL AINSI QU'UNE PETITE BOTTE D'OIGNONS NOUVEAUX ET LES FAIRE SUER DANS UNE POÊLE AVEC DE L'HUILE D'OLIVE, PENDANT UNE DIZAINE DE MINUTES, SALER ET POIVRER**

**PRÉPARER LA PÂTE EN MÉLANGEANT :**

**4 ŒUFS**

**150 GR DE PAREMESAN RÂPÉ**

**100 GR DE FARINE BISE**

**75 GR DE CRÈME FRAÎCHE**

**50 GR DE GRAINES DE TOURNESOL**

**1 CS DE CURRY**

**1 CS D'ORIGAN**

**1 PINCÉE DE CUMIN**

**SEL – POIVRE**

**DÈS QUE LES COURGETTES SONT REFROIDIES, LES MÉLANGER À LA PÂTE, VERSER DANS UN MOULE CHEMISÉ RECOUVERT DE GRAINES DE TOURNESOL ET FAIRE CUIRE AU FOUR À 200° PENDANT 40 MINUTES,**

**À DÉGUSTER CHAUD OU FROID**