

CLAFOUTIS DE COURGETTES AU PARMESAN

DE CUISINE VG DE SYLVIANE

POUR 4 À 6 PERS

DÉCOUPER 1 KG DE COURGETTES EN PETITS DÉES, 2 GOUSSES D'AIL AINSI QU'UNE PETITE BOTTE D'OIGNONS NOUVEAUX ET LES FAIRE SUER DANS UNE POËLE 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