



Cuisine et
dépendances

Petits clafoutis salés courgettes & surimi



Habituellement servi en dessert, le clafoutis se prête également très bien aux préparations salées. C'est un plat très facile à préparer, qu'on peut faire à l'avance et déguster aussi bien froid que chaud selon son humeur et la température ambiante. J'ai mis dans ce clafoutis des courgettes et du surimi, deux saveurs qui s'accordent très bien, on peut aussi remplacer le surimi par du jambon cuit.

Ingrédients (pour 3 mini-cocottes ou 4 grands ramequins) :

- 2 courgettes moyennes
- 8 batonnets de surimi
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 50 ml de crème fraîche
- 30 g de maïzena
- 30 g d'emmental râpé
- noix de muscade, sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Laver les courgettes, couper les extrémités et conserver la peau. Émincer en tranches fines. Faire suer 10 minutes dans une sauteuse avec un peu d'eau jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes. Laisser tiédir à découvert.

Couper les batonnets de surimi en tronçons réguliers.

Battre les œufs en omelette dans une grande jatte. Ajouter la maïzena, le sel, le poivre, la noix de muscade, la crème fraîche et le lait.

Ajouter dans la préparation le fromage, les dés de surimi et les rondelles de courgette. Mélanger le tout.

Répartir la préparation dans des mini-cocottes ou ramequins, en les remplissant aux 2/3 (le clafoutis gonfle à la cuisson). Enfourner et laisser cuire une 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit pris et bien doré.

Ce clafoutis salé peut se servir aussi bien tiède que chaud ou froid.

Le 22 Juin 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/06/22/21430687.html>