

CLAFOUTIS À LA COURGE SPAGHETTI ET POIREAUX

POUR 4 À 6 PERSONNES

COUPER 1 COURGE SPAGHETTI DANS LE SENS DE LA LONGUEUR, ENLEVER LES GRAINES ET CUIRE À LA VAPEUR PENDANT 20 MINUTES. LAISSER TIÉDIR ET RÉCUPÉRER LA PULPE À L'AIDE D'UNE FOURCHETTE, RÉSERVER.
FAIRE REVENIR DANS UNE POELE AVEC 4 CS D'HUILE D'OLIVE, 2 POIREAUX TAILLÉS EN RONDELLES, 1 OIGNON ET 1 GOUSSE D'AIL CISELÉS, SEL, POIVRE ET MUSCADE.

PRENDRE UN BOL ET MIXER :

3 ŒUFS
100 GR DE FARINE
20 CL DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
20 CL DE LAIT
1 CC DE BICARBONATE DE SOUDE
SEL, POIVRE
1 CS DE CHIA

MÉLANGER LES 2 APPAREILS, METTRE DANS UN PLAT CHEMINÉ, GRATINER GÉNÉREUSEMENT ET FAIRE CUIRE PENDANT 45 MN À 180°