



Clafoutis de légumes



Les ingrédients



Deux pommes de terre cuites à l'eau



Deux tomates



Deux courgettes



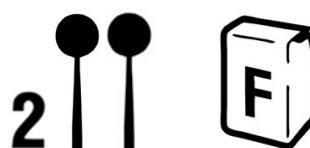
Deux œufs



250 ml de lait



40 g de gruyère râpé



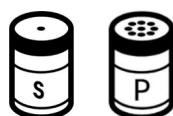
2 c à soupe de farine



3 c à soupe d' huile



herbes de Provence



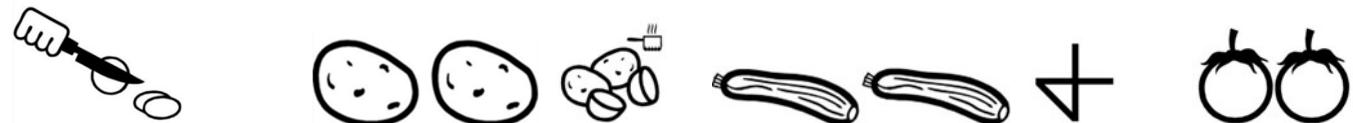
sel poivre



La recette



Laver les courgettes et les tomates.



Couper en rondelles les pomme de terre cuites, les courgettes et les tomates.



Chauder l'huile dans une poêle.



Mettre les courgettes et les tomates dans la poêle.



Faire revenir les courgettes et les tomates trois minutes.



Battre les œufs dans un saladier.



Mettre la farine et le lait dans le saladier.



Mélanger et mettre un peu d'herbes de Provence, de sel et de poivre.



Huiler un moule et verser la pâte dans le moule.



Répartir les courgettes, les tomates et les pommes de terre dans le moule.



Mettre le gruyère râpé dans le moule.



Cuire au four à 210 degrés 25 minutes.

Proposé par groupe Miam oralité CRME de Warnécourt 08090



MAKATON FRANCE- Groupe Avenir Dysphasie - 212 rue Roger Salengro - CS60221 - 85006 LA ROCHE SUR YON Cedex - Tel : 02 51 05 96 77

contact@makaton.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 52.85.01328.85 délivré le 15.02.2008 - N° Siret : 42119761700085 - APE : 8559A