

*Œufs*

# Clafoutis salé végétarien



**30 min** **5 min** **25 min** **0** **425**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

## Ingrédients pour le clafoutis

30 cl **Lait entier**  
 4 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
 20 cl **Crème liquide (fleurette)**  
 250 g **Tofu**  
 250 g **Emmental**  
 2 **Oignon(s)**  
 1 c. à soupe **Chapelure**  
 15 g **Beurre**  
 1 **Graines de carvi**

## Ingrédients pour le dressage

1 **Salade(s)**

## Étape 1

### Préparation du clafoutis

- 1 Beurrer le plat.
- 2 Saupoudrer le fond du plat avec de la chapelure.
- 3 En cas d'intolérance au gluten, remplacer la chapelure par de la polenta.
- 4 Émincer les oignons en lamelles fines. Réserver.
- 5 Découper le tofu fumé en lamelles fines.
- 6 Faire chauffer une poêle sur feu moyen, ajouter un peu de beurre.
- 7 Lorsque le beurre est mousseux, ajouter les oignons. Les faire suer pendant 5 à 6 minutes.
- 8 Dans un saladier, casser les oeufs. Les battre à la fourchette.
- 9 Remuer les oignons afin qu'ils n'attachent pas la poêle, ajouter le tofu. Faire revenir pendant une à deux minutes.
- 10 Préchauffer le four à 220°C (Th. 7-8).
- 11 Tout en fouettant les oeufs, ajouter le lait et la crème.
- 12 Pour un plat plus léger, remplacer la crème par une quantité équivalente de lait, ajouter alors une petite cuillère de maïzena.

- 13** Ajouter le fromage râpé dans le mélange lait crème.
- 14** Lorsque les oignons et le tofu sont fondus, les répartir dans le fond du moule.
- 15** Verser dans le plat la préparation à base de lait et de crème. Bien répartir.
- 16** Parsemer le plat de grains de carvi.
- 17** Enfourner pendant 25 minutes.

## **Étape 2**

### Le dressage

- 1** Au bout de 25 minutes, sortir le clafoutis du four.
- 2** Le découper en parts.
- 3** Déposer une part sur une assiette, accompagner de salade verte.