Yaëlle Ifrah

Œufs

Clafoutis salé végétarien

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

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.

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)**

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.