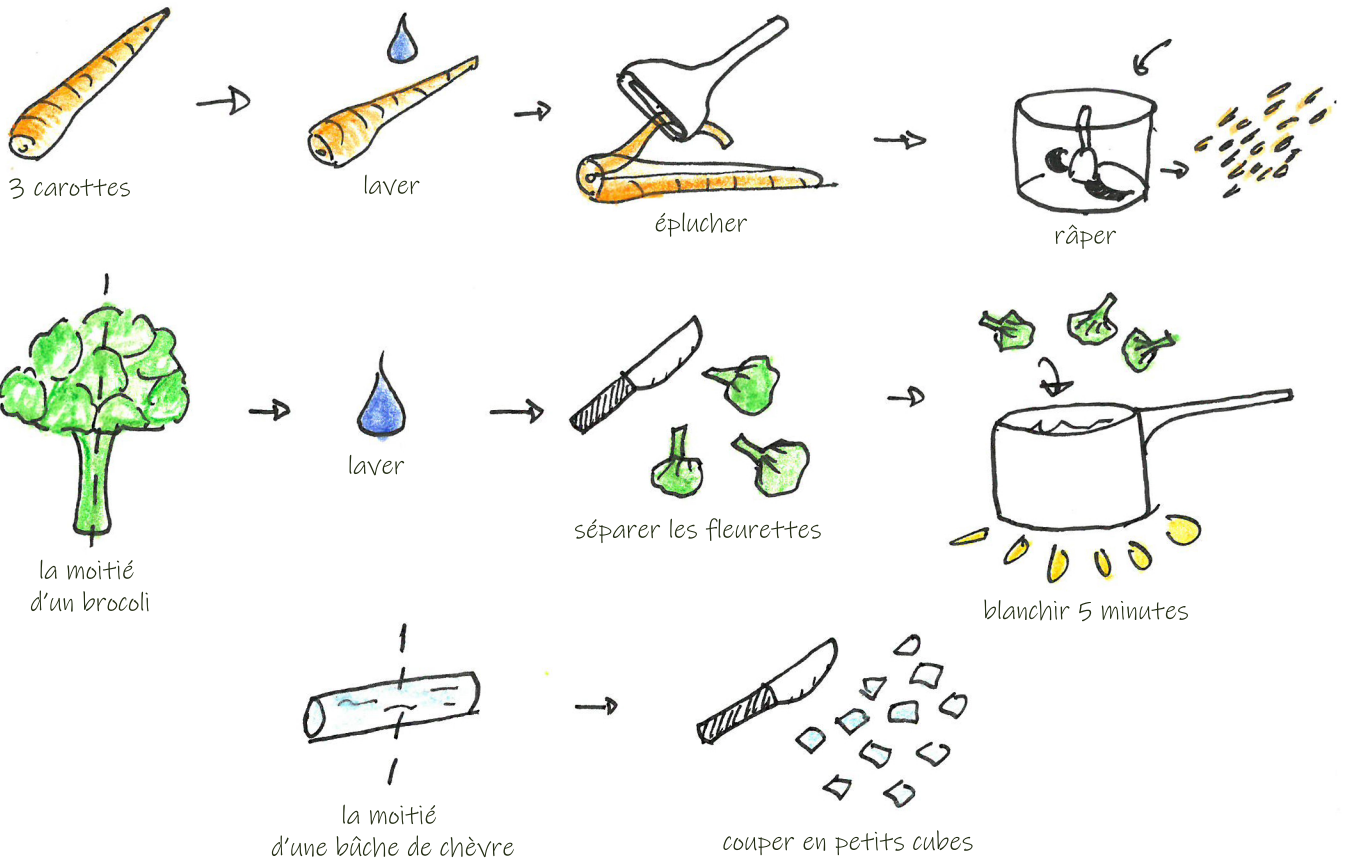
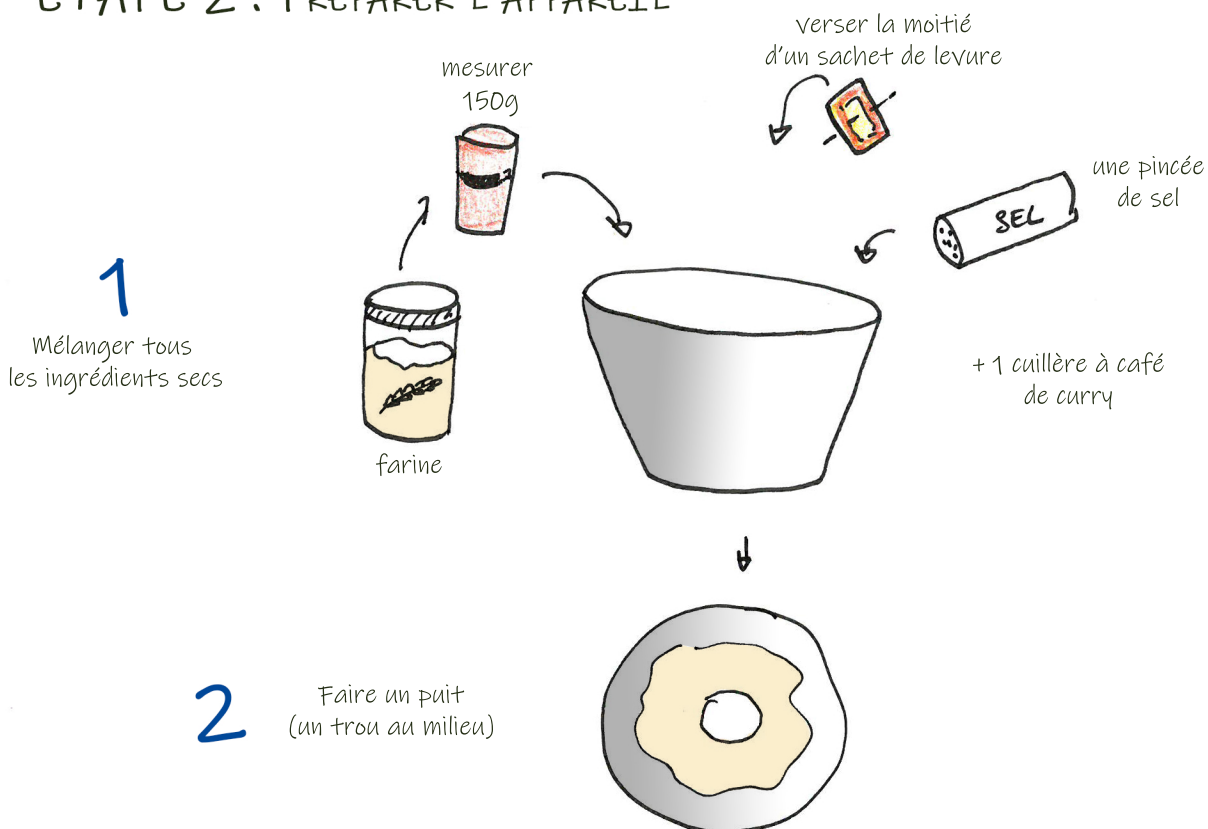


CLAFOUTIS CAROTTE/BROCOLI

ETAPE 1 : LA PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS



ETAPE 2 : PRÉPARER L'APPAREIL



Cel, à table!

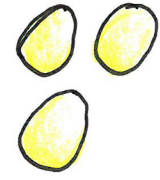
3

Mélanger tous les ingrédients humides

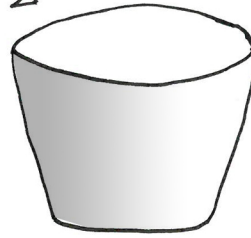
verser 3 cuillères à soupe



huile d'olive



casser 3 oeufs

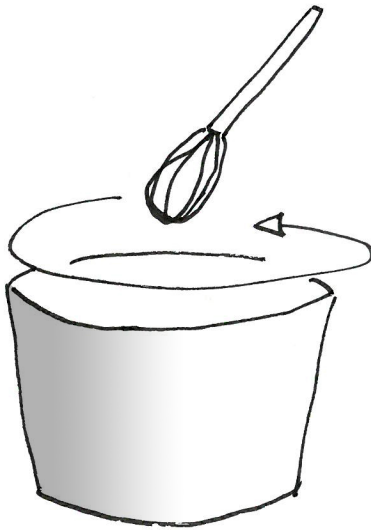


verser une demi-tasse de fromage blanc



4

Mélanger énergiquement au fouet

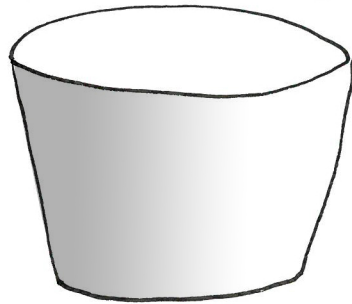


5

Ajouter les légumes et le fromage puis mélanger



carottes râpées



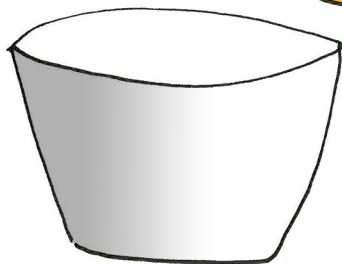
dés de chèvre

ETAPE 3 : REMPLIR LES MOULES ET CUIRE

6

Remplir les petits moules huilés

Remplir les moules de la préparation au 3/4



Placer une fleurette de brocoli au centre de chaque moule et l'enfoncer



7

Cuire 15-20 minutes à 180°C

