Clafoutis de courgettes et tomates

Possédant un potager qui me donne quelques légumes et condiments (tomates, courgettes, ail, oignons par exemple) je suis toujours à la recherche de recettes peu caloriques, facile à faire et peu onéreuses puisque je possède un minimum de composants .En voici une que j'ai glané dans mes lectures :

Clafoutis de courgettes et de tomates pour quatre personnes

Temps de préparation : 25 mn **Temps de cuisson** : 30 mn

Valeur calorique : 313

Ingrédients :

2 grosses tomates

2 boules de mozzarella

3 gousses d'ail

80g de parmesan

3 œufs

20cl de crème fraîche à 15% de matières grasses

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Quelques brins de thym

Sel et poivre

Préparation

1°Peler et émincer les gousses d’ail

2° Couper en rondelles les courgettes et les tomates, saler légèrement et laisser dégorger l’ensemble sur un torchon pendant 20 bonnes minutes

3° Couper la mozzarella en tranches fines

4° Faire préchauffer le four thermostat 6.

5° Battre les œufs dans un bol en ajoutant la crème, saler et poivrer

6° Préparer le plat qui ira dans le four en l’huilant légèrement et puis y placer en alternance les tranches de tomates ,de mozzarella et de courgettes

7°Parsemer l’ail haché et le thym effeuillé

8° Placer en inversant une seconde couche de tomates, de courgettes et de mozzarella

9° Verser le mélange d’œuf et crème fraîche, parsemer avec le parmesan et faire cuire 30 minutes

10° Servir chaud ou tiède selon votre convenance

Ce plat me paraît fort intéressant car il est complet (viande, légumes, fromage), il peut constituer un plat unique accompagné d’une salade.

J’ai hâte de pouvoir essayer cette recette cet été. Et vous l’avez-vous déjà testé ???