



Phase: **Active**

Type: **Plats**

Recette: **Clafoutis de blettes**

Calories

285 par personne

Préparation

30 min

Cuisson

10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 250 gr de blettes
- 100 gr de tofu fumé
- 1 gros oeuf
- 200 ml de lait de soja
- 35 gr de farine tamisée
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 cc de gingembre à sushi émincé
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de curry doux
- 1 noix de muscade
- 1 sel
- 1 poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C. Emincer grossièrement les blettes. Les saisir avec l'huile d'olive dans une casserole chaude. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade et l'ail. Hors du feu, ajouter le tofu coupé en petits morceaux et le gingembre. Bien mélanger.
2. Casser l'œuf dans la farine avec le lait de soja et le curry.
3. Saler, poivrer et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
4. Verser la pâte dans la casserole de bettes et mélanger.
5. Transvaser dans un plat au four. Cuire 20 min à 180°C.