



## Clafoutis de courgette et thon

Phase : **Stabilisation**

### Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
<b>428</b> kcal	<b>20,3</b> g	<b>11,34</b> g	<b>8,2</b> g	<b>1,38</b> g	<b>45,4</b> g	<b>15,6</b> g
22%	23%	26%	9%	28%	79%	3%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**30 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 petite courgette coupée en fines rondelles
- 100 g de thon au naturel détaillé en morceaux
- 1 oeuf
- 50 g de ricotta
- 50 ml de lait ½ écrémé
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe d'emmental râpé
- 1 cuillère à café d'origan
- ½ cuillère à café de beurre
- poivre & sel

### Préparation

1. Préchauffez le four à 180°. Beurrez un ramequin allant au four. Répartissez-y les courgettes et le thon.
2. Dans un bol, délayez la fécule de maïs avec le lait. Ajoutez la ricotta, l'oeuf et l'origan. Assaisonnez. Versez la préparation dans le ramequin.
3. Parsemez d'emmental râpé. Enfourez 30 minutes. Servez chaud dans le ramequin.