Le clafoutis de poireaux carottes et graines de courges

Les ingrédients pour 4

- 2 beaux poireaux
- 1 grosse carotte ou 2 petites
- 2 œufs
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche
- du sel et du poivre,un peu d'huile d'olive
- de la ciboulette
- des graines de courges
- 20 grs de farine





On coupe, découpe et recoupe…

La carotte en dés, les blancs de poireaux en lamelles, et on émince l'oignon.

Puis…

…étape 1, on pré-cuit les dés de carottes dans une casserole d'eau chaude,on les attendrit sans les amollir.

…étape 2 on fait revenir à la poêle les poireaux et l'oignon.

…étape 3 on mélange les 2 œufs, la crème fraîche, le sel , le poivre , la farine ou Maïzena, et les graines de courges.

On dispose les légumes dans un plat allant au four pré-chauffé à 180°, et on recouvre du mélange crème œufs….







On passe au four 30 à 40 mins, et rien de plus, pour déguster un excellent clafoutis de poireaux, carottes et graines de courges!