

Petits Clafoutis au saumon fumé

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 114.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.734

Les ingrédients

- 2.0 u Oeuf
- 20.0 cl Lait écrémé
- 100.0 gr Saumon fumé
- 4.0 p Aneth
- 1.0 cs Jus de citron
- 4.0 p Poivre
- 4.0 p Sel

Préchauffer le four à 180°C

Préparation des clafoutis

Mixez le saumon fumé.

Dans un plat, mélangez avec une fourchette: les oeufs, le lait, et ajoutez le saumon haché. Mélangez bien. Puis assaisonner selon votre gout et ajoutez l'aneth et le jus de citron.

Préparation des ramequins

Beurré et fariné 4 ramequins.

Puis y répartir la préparation au saumon fumé.

Cuisson

Enfournez pendant 30 minutes.

Présentation

A dégustez en entrée, chauds ou froids accompagnés d'une salade.