



# CLAFOUTIS SAUMON ÉPINARDS FETA

Simple, rapide et délicieux. Une recette comme je les aime !  
En plus, elle est sans gluten et sans lait de vache ! (enfin c'est vous qui voyez :)



## Ingrédients pour 6 clafoutis

- 1 gousse d'ail
- 30 à 50g d'échalotes
- 10g de beurre + 10g d'huile
- 200 à 300g d'épinards
- 300g de saumon frais
- 3 œufs
- 150g de lait d'avoine (ou animal)
- 150g de crème d'avoine (ou animale)
- 50g de fécule  
(maïs ou pomme de terre)
- 150g de feta
- sel et poivre

## Préparation des clafoutis

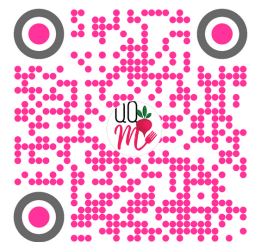
- Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- Dans le bol du Thermomix, mettre l'ail et les échalotes et **hacher 5 sec vit 5**
- Ajouter l'huile d'olive et **rissoler 3 min à 120°C en mijotage, sans le gobelet doseur.**
- Ajouter les épinards et **faire revenir 5 min à 100° en mijotage.**
- Pendant ce temps couper le saumon en dés et le répartir dans 6 empreintes rondes.
- Couper la feta en petits dés et réserver
- Égoutter les épinards à l'aide du panier cuisson en veillant à garder le jus de cuisson.
- Mettre le jus de cuisson, les œufs, le lait, la crème, la fécule, le sel et le poivre, puis **mélanger 20 sec vit 4.**
- Pendant ce temps, répartir les épinards dans les empreintes
- Ajouter l'appareil à clafoutis dans les empreintes
- Parsemer de feta
- Enfourner et **cuire 25mn pour des individuels ou 35mn pour un grand moule.**
- Servir chaud ou tiède ou froid, accompagné d'une salade verte :)

*A savoir :*

*Attendre 10mn  
après la sortie du  
four avant de  
démouler*

*A noter :*

*Vous pouvez bien sûr  
faire varier la  
garniture en fonction  
de vos envies ... ou de  
votre frigo ;)*



La vidéo de cette recette est disponible sur ma chaîne Youtube "Qu'est ce Qu'on mange ?"

**L'ATELIER** *au bord de Lo* Cours de cuisine pour tous

