

Clafoutis de thon, courgettes et chèvre frais à l'origan



Ingrédients pour 2 pers :

- 1 belle courgette (environ 400g)
- 90g de thon au naturel
- 2 œufs
- 1 c à s bombé de Maïzena (ou de farine)
- 100g de fromage de chèvre frais
- 10cl de lait
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c à c d'origan sec ou de menthe
- 5g de beurre
- Sel, poivre du moulin.

• Les étapes

Battez les œufs avec le lait dans un saladier. Incorporez le fromage, la Maïzena, l'ail pressé et l'origan. Salez et poivrez. Emincez finement les courgettes, de préférence à la mandoline. Mélangez-les aussitôt avec la préparation au fromage frais et versez dans un plat à gratin beurré.

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Emiettez le thon et parsemez-en grossièrement dans la pâte en l'enfonçant un peu. Enfournez pour 35min environ.

Source : Femme actuelle