

# 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!