

## **CLAFOUTI AUX BROCOLIS ET AUX DÉS DE BACON/ LARDON**

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 500 g de brocolis
- 150 g de dés de bacon ou lardons
- 3 œufs
- 1 c. à soupe de crème allégée ou non
- 300ml de lait ½ écrémé
- 60 g de maïzena
- 20-40 g de parmesan râpé
- Sel, poivre



### **Préparation :**

1. Faites cuire les morceaux de brocolis dans de l'eau bouillante pendant 10 min, puis égouttez-les.
2. Dans une poêle faire revenir les dés de bacon/ lardon sans matière grasse pendant quelques minutes.
3. Dans un saladier battez les œufs avec le lait, la crème, la maïzena, le parmesan, le sel et le poivre. Mélangez bien.
4. Répartissez les morceaux de brocolis et de bacon/ lardon dans des moules individuels, puis recouvrez avec la préparation aux œufs.
5. Enfourez ensuite pendant 25-30 min à 180°C, surveillez la cuisson !

Bon appétit !

***Vous pouvez remplacer le brocoli par du chou-fleur ou encore ajouter des tomates cerises à la préparation.***

Fanny LIEGEOIS  
CONSULTATIONS SUR RDV: 0498/16.45.06  
ROUTE D'ATH, 326  
7050 JURBISE  
[www.dieteticienne-liegeoisfanny.be](http://www.dieteticienne-liegeoisfanny.be)