

## Clafoutis poireaux-mozzarella aux épices

### L'avis NutriDiet

**Energie** : 109 kcal pour 100g

Riche en : fibres, potassium, vitamines B9 et B6, calcium

½ portion de légumes, 1 portion de féculent, 1 produit laitier, 1 portion de protéines

Pour 6 personnes

### Ingrédients

500mL de lait  
130g de farine  
3 œufs  
20g de beurre  
400g de poireaux frais  
125g de mozzarella  
sel, poivre

Selon votre goût : curcuma, curry ou  
muscade, piment d'Espelette



Préchauffez le four à 180 °.

Lavez et émincez les poireaux.

Faites fondre le beurre, ajoutez les poireaux, les épices et un verre d'eau. Faites cuire pendant une vingtaine de minutes en surveillant la cuisson de temps en temps et en rajoutant de l'eau si les poireaux accrochent.

Battez les œufs. Ajoutez le lait, la farine. Mélanger bien et ajoutez les poireaux ainsi que la mozzarella coupée en petits morceaux.

Versez dans un moule et enfournez pendant 40 minutes. Vous pouvez choisir des ramequins individuels pour la cuisson au four, mais réduisez le temps de cuisson.

Servez accompagné d'une salade.

**Le plus NutriDiet Solutions** : pour un repas équilibré, accompagnez ce plat complet d'une salade et d'un fruit en dessert.