

## **CLAFOUTIS ou CHEESECAKE SALÉ** **AUX LÉGUMES DU SUD (recette légère)**



### **Ingrédients**

#### **\* pour l'appareil :**

**230 g de fromage blanc (20% pour moi)**

**150 g de carré frais à 0 % (on peut aussi prendre du St Morêt ou autre de cette consistance)**

**50 g de parmesan**

**50 g de maïzena**

**2 œufs**

**un soupçon de sel "herbamare" (sel aux légumes, dans les magasins et/ou rayon BIO) *il sale moins que le classique***

**poivre noir du moulin (environ 4 tours)**

**poivre 5 baies du moulin (environ 3 à 4 tours)**

**1 bonne pincée de piment d'Espelette**

#### **\* la garniture :**

**une douzaine d'olives noires dénoyautées et coupées en fines rondelles**

**1 1/2 courgette moyenne (ou 2 petites)**

**50 g de feta émiettée très grossièrement**

**1/2 poivron rouge, épluché et coupé en petits dés**

Dans un saladier mettez les ingrédients de l'appareil, et mélangez au fouet. Assaisonnez (pas trop de sel, car avec le parmesan et le fromage c'est déjà salé ...) Réservez.

Épluchez les courgettes une bande sur deux, découpez en fines rondelles, mélangez au reste des légumes préalablement préparés comme indiqué dans la liste des ingrédients.

Mélangez à l'appareil, assez doucement pour que la feta reste tout de même en petits morceaux.

Beurrez un moule à manqué, versez la préparation aux légumes, lissez le dessus, saupoudrez avec le piment d'espelette et mettez au four pour environ 20 mn Th°5 puis 10 mn th°6.

Servez tiède ou froid.

**\*\*Audrey – FLAGRANTS DÉLICIES by Tambouillefamily\*\***