



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Clafoutis de St - Jacques aux épinards .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 1 c.à.s de tofu soyeux
- 1 oeuf + 1 blanc
- 125 ml de lait écrémé
- 25 grammes de Maïzena
- 265 g d'épinards en branche
- 340 g de noix de St - Jacques surgelées
- Sel et poivre

- Décongeler les noix St - Jacques et les épinards. Sécher, saler et poivrer les noix St - Jacques
- Poêler-les après avoir passé un papier absorbant huilé dans la poêle
- Chauffer les épinards 5 minutes dans une casserole, presser-les pour en extraire l'eau
- Battre les oeufs (entier + blanc) avec la Maïzena puis mixer avec le lait et le tofu, sel et poivre
- Étalez les épinards puis les noix St - Jacques dans un plat et recouvrir de la préparation
- Enfourner et laisser cuire environ 45 minutes à 180°C



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs