

# Clafoutis épinards et ricotta

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 237.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 225.0 gr Epinard
- 250.0 gr Ricotta
- 20.0 cl Lait Gloria
- 2.0 u Oeuf
- 1.0 cs Farine de blé
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Mettre le four à préchauffer à 200°C pendant 10 min

### Etape 1:Préparation de l'appareil

Faire décongeler et égouter les épinards. Dans un saladier battre les oeufs puis mélanger la farine, le sel et le poivre. Ajouter la ricotta préalablement écrasée puis le lait concentré, les épinards et la noix de muscade.

### Etape 2:Cuisson

Verser dans des ramequins individuels allant au four puis laisser cuire 25 min à 200°C.

### Etape 3: Présentation

Présenter le clafoutis avec une salade.