

Clafoutis au Brocoli et saumon WW



Voici la recette du clafoutis au brocoli et saumon WW, un délicieux clafoutis léger, salé au brocoli et au saumon fumé, facile et simple à réaliser pour un repas léger du soir.

Ingrédients pour 6 personnes:- 4 SP / personne –

- 200 g de saumon fumé
- 600 g de brocoli
- 130 g de farine
- 4 oeufs
- 40 cl de lait écrémé
- 25 g de pignons de pin
- sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez le brocoli en fleurons puis faites-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes.

Ensuite disposez les morceaux de brocoli et le saumon coupé en morceaux au fond d'un plat recouvert de papier sulfurisé.

Dans un bol battez les oeufs avec le lait puis ajoutez la farine, le sel et le poivre et mélangez. Versez la préparation sur le brocoli et le saumon, parsemez les pignons de pin puis enfournez pendant 30 à 35 minutes.