

Clafoutis individuels

👤 4 ⌚ 15 MN 🍳 30 MN

■ 300 g de tomates cerises
■ 2 brins d'origan ■ 4 œufs ■ 10 cl de lait ■ 10 cl de crème liquide entière ■ 70 g de parmesan râpé
■ 15 g de beurre ■ 40 g de farine
■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées de cumin ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez les tomates. Rincez, essorez puis effeuillez l'origan.

Fouettez les œufs et la farine.

Incorporez sans cesser de battre le lait, la crème, 50 g de parmesan, l'huile, le cumin, du sel et du poivre.

Disposez les tomates dans 4 ramequins beurrés et répartissez l'appareil dessus. Saupoudrez du reste de parmesan et enfournez 30 mn.

Servez tiède ou chaud, parsemé d'origan.

Bonne santé

Le cumin, et particulièrement le nivellev (cumin noir), aurait les meilleurs bienfaits sur la glycémie, selon un essai clinique publié dans la revue *Complementary Therapies in Medicine*.
Source : *Journal des femmes*, avril 2024.

Le bon accord



Un rosé structuré, aux arômes d'agrumes et de fleurs. Sa fraîcheur et sa minéralité équilibrent parfaitement le fondant du clafoutis et le caractère du parmesan.

AOC côtes-de-Provence-Sainte-Victoire 2024 bio, Vignobles et Compagnie. 20 €.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.