



## Clafoutis de courgette et thon

Phase : **Stabilisation**

### Par portion | Apports de référence %

| Énergie         | Matières grasses | Acides gras saturés | Sucres       | Sel           | Protéines     | Glucides      |
|-----------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>428</b> kcal | <b>20,3</b> g    | <b>11,34</b> g      | <b>8,2</b> g | <b>1,38</b> g | <b>45,4</b> g | <b>15,6</b> g |
| <b>22%</b>      | <b>23%</b>       | <b>26%</b>          | <b>9%</b>    | <b>28%</b>    | <b>79%</b>    | <b>3%</b>     |

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**30 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 petite courgette coupée en fines rondelles
- 100 g de thon au naturel détaillé en morceaux
- 1 oeuf
- 50 g de ricotta
- 50 ml de lait ½ écrémé
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe d'emmental râpé
- 1 cuillère à café d'origan
- ½ cuillère à café de beurre
- poivre & sel

### Préparation

1. Préchauffez le four à 180°. Beurrez un ramequin allant au four. Répartissez-y les courgettes et le thon.
2. Dans un bol, délayez la fécule de maïs avec le lait. Ajoutez la ricotta, l'oeuf et l'origan. Assaisonnez. Versez la préparation dans le ramequin.
3. Parsemez d'emmental râpé. Enfourez 30 minutes. Servez chaud dans le ramequin.