

# CLAFOUTIS DE LÉGUMES

Recette par Nadia Sammut - Cheffe étoilée sans gluten



SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

ENTRÉE/ PLAT

## INGRÉDIENTS :

L'indispensable de la recette,

- 100g de mix autour du sarrasin Kom&Sal (riz, sarrasin)

[acheter le mix ici !](#)

- 20cl de crème de soja fluide
- 2 poignées de légumes de saison râpés finement
- 2 échalotes
- 2 cas de crème de tomates séchées
- 3cl de huile d'olives
- Sel, poivre noir
- 3 oeufs bio
- 40g de parmesan
- 10cl de lait de riz

## PRÉPARATION :

1. Eplucher et émincer les échalotes et les légumes.
2. Dans une poêle huilée, faites-les colorer quelques minutes.
3. Ajouter les légumes râpés aux échalotes.
4. Saler, poivrer et faites cuire l'ensemble 10 min à feu moyen.
5. Préchauffer le four à 180°.
6. Dans un saladier, mélanger l'assemblage riz et sarrasin avec les oeufs.
7. Ajouter le parmesan râpé, la crème de soja, le lait de riz et la crème de tomate séchées.
8. Incorporer les légumes.
9. Verser la préparation dans les alvéoles d'un moule à muffin préalablement graissé.
10. Enfourner pendant 30 min. Ce temps écoulé, cesser la cuisson et laisser tiédir dans le four sans ouvrir la porte.



**ENTREZ DANS LA KOM&UNAUTÉ**

Pour construire un monde au goût meilleur  
[www.komandsal.fr](http://www.komandsal.fr)

Et partagez les photos de vos plus belles recettes avec le #KOMUNAUTE @komandsal

