

CLAFOUTIS DE CHOU ROMANESCO

Préparé par Annie (Fevrier 2025)

Pour 4 personnes

INGREDIENTS :

1 chou Romanesco de 800gr

4 œufs

50gr de farine

25cl de lait d'amandes

30grde poudre d'amandes

60gr de parmesan

RECETTE :

Découper les fleurettes du chou

Faire cuire 8 à 10 mn à la vapeur

Dans un saladier :

Battez les œufs, la farine, le lait d'amandes et la poudre d'amandes

Préchauffer le four à 180°

Ranger les fleurettes dans un plat à gratin

Verser le mélange

Saupoudrer de parmesan

Cuire à 180° pendant 30 mn