

# Clafoutis salé

## Champignons/Herbes fraîches



40 minutes



180/portion



4 personnes



Fibres  
Antioxydants

## Ingrédients



250 g de champignons de Paris



4 œufs



150 ml de lait d'amande non sucré



50 g de farine de pois chiche



50 g de parmesan râpé



1 cuillère à soupe d'huile d'olive



1 gousse d'ail



1 cuillère à soupe de persil frais ciselé

## Étapes

Préchauffer le four à 180°C et huiler légèrement un plat à gratin.

Émincer les champignons et faire revenir à la poêle avec l'ail haché et l'huile d'olive pendant 5 minutes. Saler et poivrer.

Dans un saladier, battre les œufs avec le lait d'amande. Incorporer la farine de pois chiche et bien mélanger pour éviter les grumeaux.

Ajouter le fromage râpé, les champignons cuits et le persil, puis mélanger délicatement.

Verser la préparation dans le plat à gratin et enfourner pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit doré et bien pris.