Clafoutis de courgettes au curry

Bonjour à toutes et tous

Après un mois de juillet compliqué au travail j'y suis enfin : l'heure des vacances à sonné ! Fini les réveils à 5h du mat', les réunions interminables et les retours à 19H … Enfin presque : restriction de budget oblige, les vacances se passeront à la maison; et nous avons décidé de réaliser quelques escapades dans les curiosité de la Drôme et de l'Ardèche pour offrir des souvenirs à nos petits gourmands. Or, nos « escapades » étant longues, il n'est pas rare de retourner à la maison autour de 18-19H. Et comme lors de mes journée de boulot, je me retrouve en soirée à « urger » (ou anticiper) pour pouvoir faire manger ma famille pas trop tard.

Un de mes « plans-dépanne de l'été » dans ces cas là sont les clafoutis salés : préparables à l'avance, dégustables frais ou juste réchauffés, emportables en pic-nique, ils sont un bon moyen de régaler tout le monde sans se prendre la tête. Si les petits aiment beaucoup celui aux tomates cerises & basilic, il y en a un que j'apprécie particulièrement : courgettes et curry. Léger en raison de l'absence de fromage, très savoureux grâce à l'association des épices avec les courgettes, dépaysant, ce clafoutis est vraiment terrible frais. Une portion en entrée pour les autres, le reste en « plat complet » pour moi, et tout le monde est content.

Je vous partage ma recette de clafoutis de courgettes au curry, à proposer aussi bien en entrée légère qu'en plat végétarien. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée

- Clafoutis de courgettes -
au curry
© Au Fil du Thym

Recette : Clafoutis courgettes curry

Saison de la recette : Juin à Début Octobre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Ingrédients

Pour 6 personnes en entrée ou 2-3 personnes en plat :

- 600 g de courgettes
- 3 oeufs
- 200 ml de lait
- 200ml de crème fraîche (allégée)
- 60 g de farine
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 gousse d’ail
- 1 oignon
- sel et poivre
- Huile d’olive

Réalisation

- Lavez vos courgettes et râpez-les. Épluchez puis hachez ail et oignon.
- Faites chauffer une à deux cuillères à soupe d'huile dans une poêle, puis faites y revenir ail & oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
- Ajoutez les courgettes râpées, et faites cuire à feu moyen une quinzaine de minutes jusqu'à ce que vous courgettes soient fondantes. (n'hésitez pas à couvrir au tout début pour booster la cuisson).
- Dans un saladier ou un cul de poule, battez les œufs en omelette, puis ajoutez y la farine et mélangez.
- Faites tiédir le lait et la crème, puis délayez le dans le mélange œuf/farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajoutez les courgettes cuites, les épices, sel, poivre et mélangez jusqu'à obtenir une préparation à peu près homogène. Rectifiez bien l'assaisonnement à votre goût..
- Disposez cette pâte dans des ramequins individuels ou un grand plat familial préalablement huilé.
- Enfournez pour 25-30 min à 180°C pour des ramequins individuels, montez à 40 min en version familiale.

Vous pouvez servir ce clafoutis courgettes curry tiède ou froid selon votre préférence.

Astuces :

- Pour ces clafoutis, je préfère râper les courgettes plutôt que de les mettre en gros morceaux car je trouve que cela homogénéise plus la texture du clafoutis.. Et sans gros morceaux de légumes, les petits gourmands sont moins tentés de rechigner ^^

- A l’avance / Conservation : ce clafoutis est réalisable à l’avance et peut se conserver aisément 48H. Ne le congelez pas; la congélation « casse » la texture crémeuse du clafoutis.