Clafoutis d’épinards au chèvre frais

Bonjour à toutes et tous

Imaginez qu’il se fait tard, que vous avez la flemme, et que vous aimeriez un repas plus diététique que des pâtes.. que réalisez-vous ? Une « bonne » réponse est le clafoutis salé ! Ce plat à l’intérêt d’être très rapide à préparer et de se décliner avec quasi toutes les saveurs et ingrédients que l’on apprécie. De plus, il fait souvent mouche auprès des petits gourmands, bien amusés de déguster des légumes « façon dessert ».

Une variante que j’apprécie beaucoup et cuisine volontiers ces temps-ci est un clafoutis aux épinards. Relevée de chèvre frais, d’un peu d’ail, de pignons croquants sur le dessus, elle ne manque pas de saveurs. De plus, pour limiter le côté « pâteux » que l’on trouve parfois sur les clafoutis, j’ai trouvé l’astuce de remplacer la farine par de la maïzena; vous verrez, cela allège la texture.

Le vendredi soir étant souvent propice à la flemme, je vous partage l’idée. Vous pouvez l’utiliser en plat, en entrée copieuse, ou même pour l’apéro. J’espère que cela vous plaira.

Clafoutis d’épinards au chèvre frais – Au Fil du Thym

Recette : Clafoutis d’épinards au chèvre frais

Saison de la recette : Novembre à Mai

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes en plat léger

- 3 œufs
- 200 ml de lait
- 400 g d’épinards en branches surgelés / 600 g frais
- 60 g de maïzena (*)
- 1 gousse d’ail
- 150 g de chèvre frais
- 50 g de pignons de pin
- Sel, poivre, noix de muscade
- Huile pour graisser le moule

Réalisation

- Préparez les épinards : Si frais : lavez les soigneusement, puis faites les cuire 30 secondes dans de l’eau bouillante salée. Égouttez puis hachez grossièrement. Si surgelés : dégelez vos épinards et hachez grossièrement
- Dans un saladier battez en omelette les œufs avec le lait.
- Incorporez la maïzena.
- Ajoutez ensuite la gousse d’ail hachée, les épinards, le fromage frais « découpé » en petits morceaux, sel poivre, noix de muscade. Homogénéisez la préparation mais ne fouettez pas trop si vous souhaitez conserver des morceaux de chèvre frais.
- Huilez légèrement votre moule (type moule à tarte), puis versez la préparation. Parsemez ensuite de pignons de pin.
- Enfournez pour 30-35 minutes à 180°, le temps que le clafoutis soit bien pris.

Dégustez ce clafoutis épinards chèvre frais plutôt chaud, accompagné d’une salade de crudités et légumes.

Astuces :

- (*) La maïzena donne une texture plus légère au clafoutis par rapport à la farine. Si vous n’en avez pas, vous pouvez sans problème remplacer par de la farine classique.