

# Clafoutis aux légumineuses



Végétarienne



4 personnes



20-30 minutes



30 minutes



Cette recette est déclinable à l'infini avec différentes sortes de légumineuses (lentilles corail, pois cassé, haricots rouges...), vous pouvez également varier les légumes en fonction de la saison (par ex : en hiver, vous pouvez choisir des lentilles vertes associées avec des carottes/oignons).

## INGRÉDIENTS

- 35g de Pois chiches en boîte ou farine de pois-chiches
- 35g de farine semi-complète, épeautre ou seigle au choix
- 250 ml de Jus végétal (boisson à l'avoine, lait d'amandes, boisson à l'épeautre, boisson de riz...) ou du lait demi-écrémé
- 2 Œufs
- 1 ou 2 Oignons
- 100g de tomates séchées ou 1 bocal d'environ 150g de Tomates séchées à l'huile
- 100g à 150g de Feta
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de bicarbonate alimentaire
- 1 càs de vinaigre de cidre
- Thym, romarin, poivre

## PRÉPARATION

1. Emincez les oignons en lamelles. Réhydratez les tomates séchées dans de l'eau chaude (si à l'huile, sortez-les du bocal et égouttez-les légèrement afin que celles-ci ne soient pas gorgées d'huile) et faites de même que pour les oignons.
2. Emincez les gousses d'ail (vous pouvez utiliser un presse-ail.)
3. Coupez la féta en petit dés.
4. Dans un cul de poule, mélangez les farines avec les herbes aromatiques, le poivre. Dans le cas où vous auriez des pois chiches en boîte, mixez-les jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajoutez les œufs, le jus végétal de votre choix, le bicarbonate ainsi que le vinaigre de cidre. Cela va mousser, ne vous inquiétez pas, cette réaction chimique est tout à fait normale.
5. Ajoutez les oignons, l'ail, les tomates séchées et la féta. Ne salez pas, les tomates séchées ainsi que la féta suffiront à saler le plat.
6. Une fois la préparation bien mélangée, mettez le tout dans un moule en verre dans lequel vous aurez préalablement mis une feuille de papier cuisson de la taille de celui-ci.
7. Enfourné à 180°C pendant 30 minutes minimum (vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau).
8. Servez tiède, accompagné d'une salade verte.