

## Clafoutis aux asperges et au thon

### Ingrédients :

- 1 boîte de thon au naturel
- 2 œufs entier plus 2 jaunes ou 3 œufs entier
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 2 c-à-s de maïzena bien pleine et diluée dans un peu d'eau
- 10 asperges vertes ou 2 petits bocaux
- 1 botte de cébettes ou 3 échalotes
- Beurre plus huile
- Sel, poivre noir de préférence du Sichuan qui aura été moulu

Four préchauffé th 3 soit 200°C pendant 40 mn

### Pratique :

- Rincer les asperges. Ne pas les éplucher avec un économiseur car elles sont très tendres, mais plutôt avec un couteau bien aiguisé, gratter les pour leur enlever au minimum la peau.
- Couper-les, ensuite en petits tronçons ainsi que les cébettes.
- Dans une poêle mettre un filet d'huile et un peu de beurre et y faire revenir les asperges et les cébettes quelques minutes. Réserver et laisser un peu refroidir.
- Dans un saladier, casser les œufs entiers, le lait, la crème liquide, mélanger le tout, puis rajouter la maïzena diluée, sel, poivre et le thon que vous avez émietté avec une fourchette.
- Beurrer un plat à tarte de préférence avec un bord haut, dans lequel vous disposez du papier sulfurisé également beurré et y verser la préparation.
- Mettre au four pendant 40 mn.

Les variantes pour un clafoutis salé :

Les variantes pour un <b>Clafoutis salé</b> :	Les variantes pour <b>Clafoutis sucrés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Roquefort + Jambon</li><li>- Olives + Anchois</li><li>- Artichauts + Câpres</li><li>- Brocolis + Gruyère</li><li>- St Jacques + Epinards</li><li>- Poireaux + Lardons</li><li>- Munster + Cumin</li><li>- Saumon fumé + Aneth</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Figues + Raisins</li><li>- Pruneaux infusés dans du vin chaud</li><li>- Pomme + Thym frais</li><li>- Chocolat + Bananes + Poires</li><li>- Pêches + Menthe + verveine fraîche</li><li>- Fruits rouges</li><li>- Mangue + Cardamome</li><li>- Marrons + Clémentine</li><li>- Anettes + 4 Epices</li></ul>