



## Clafoutis de tomates

Pour 8 personnes

### Ingrédients

500 gr de tomates, 120 gr de fromage râpé, 2 gousse d'ail, 3 œufs, herbes de Provence, 300 ml de lait demi écrémé, 20 cl de crème fraîche, sel, poivre.

### Recette

Préchauffer le four th 7. Laver les tomates.  
Répartir les tomates et le fromage dans un moule à pâtisserie de 24 cm de diamètre.  
Parsemer d'herbes de Provence et d'ail.  
Mélanger les œufs, le lait et la crème fraîche puis verser dans le moule.  
Faire cuire pendant 30 minutes au four. Servir avec une salade verte.

## Gratin de pâtes, brocolis et thon

Pour 8 personnes

### Ingrédients

400 gr de pâtes, 500 gr de brocolis, 300 gr de thon  
250 gr de fromage râpé, 2 càs de moutarde 40 cl de crème 2 œuf, Sel, poivre

### Recette

Préchauffer le four à 240°C (thermostat 8).  
Faire cuire les pâtes.  
Pendant ce temps, émietter le thon, y ajouter l'œuf, la crème liquide, la moutarde, du sel, du poivre et mélanger le tout.  
Ajouter à ce mélange les pâtes et enfin les brocolis (sans les écraser).  
Verser le tout dans un plat à gratin beurré et recouvrir de gruyère râpé.  
Passer au four pendant 30 minutes.

### ***Bien manger avec un petit budget : 5 conseils pratiques***

- 1. Remplacez parfois la viande par des produits moins chers. ...***
- 2. Les légumes secs sont parfaits pour mieux manger à prix abordable. ...***
- 3. N'ayez pas le regard rivé que sur les supermarchés. ...***
- 4. Privilégiez les produits de saison. ...***
- 5. Faire ses menus à l'avance. ...***
- 6. Recyclez au lieu de gaspiller.***





# Pudding à la française

## Ingrédients :

Pain dur ou biscottes  
1 litre de lait  
2 œufs  
100 gr de sucre  
Fruits frais, secs ou au sirop  
1 sachet de sucre vanillé

## Recette :

Faites tremper le pain ou les biscottes dans le lait chaud avec le sucre jusqu'à absorption complète du liquide.  
Ajoutez les œufs entiers battus, le sucre vanillé et les fruits.  
Bien mélanger.  
Disposez la préparation dans un moule beurré allant au four.  
Laissez cuire 1 heure au four (Th.6)  
Servir tel quel ou avec une crème anglaise.

***Petit plus : il s'agit d'un dessert facile à faire, pas cher et peu calorique !***

