



# Ma Recette SANTÉ

*Clafoutis tomate cerise & chèvre*

# Clafoutis tomate cerise & chèvre

A travers l'alimentation vous pouvez activement participer au bon fonctionnement de votre système immunitaire.

Une mauvaise alimentation, le stress, le manque de repos ou d'exercice au contraire affaiblissent votre système immunitaire et vous serez ainsi plus exposé aux différentes infections. L'âge rend notre système immunitaire moins performant donc plus on avance dans l'âge plus il est nécessaire d'être attentif à bien stimuler votre système immunitaire.



# Comment renforcer son système immunitaire avec le clafoutis ?

## C'EST SIMPLE

La **tomate** étant riche en vitamine C elle aide à stimuler le système immunitaire. De plus, les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant. Les antioxydants sont des substances très protectrices car ils vont fournir de l'énergie aux radicaux libre qui vont ainsi leur permettre de devenir plus stable et évitent ainsi qu'ils endommagent les cellules saines. Des études ont pu montrer que les personnes qui consommait peu d'antioxydants ont une faible réponse immunitaire.

Le **piment d'Espelette**: De même, le piment d'Espelette est riche en lycopène et possède donc les mêmes propriétés que la tomate.

Le **jaune d'œuf** contient du sélénium, un anti-oxydant puissant. Le sélénium a également pour effet de booster l'action des lymphocytes T. Le rôle des lymphocyte T est essentiel dans l'organisme puisqu'ils éliminent les agents pathogènes considérés comme dangereux pour l'organisme.

Le **fromage de chèvre** produit l'effet d'un probiotique car il contient des bactéries lactiques ayant la propriété de fermenter le lait. Ces bactéries ont une fonction protectrice contre les infections et sont sollicitées afin de préserver la flore intestinale.





## INGRÉDIENTS

(4 personnes)

- 4 oeufs
- 40cl de lait d'amande sans sucre
- 250g de tomates cerises
- 200g de bûche de chèvre
- 80g de farine T80
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- Sel



## PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Rincez et équeutez les tomates.
- Rincez et ciselez la ciboulette.
- Coupez la buche de chèvre en petit morceaux.
- Dans un saladier, mélangez ensemble le lait avec les œufs à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère magique. Ajoutez la farine et mélangez de nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez la ciboulette ciselée, le piment d'Espelette et salez selon vos goûts.
- Mélangez.
- Dans un moule à manqué, préalablement huilé, versez l'appareil à clafoutis. Répartissez les tomates cerises et les morceaux de fromage de chèvre.
- Enfournez pour 40 min
- Bon appétit

### *Le conseil de Laurianne:*

Pour un plat coloré, prenez un mélange de tomates cerises (jaune, orange, rouge)

Pour réaliser cette recette, vous pouvez soit prendre du lait de vache ou n'importe quel lait végétal (riz, amande, soja par exemple) en faisant attention à ce qu'il soit bien sans sucre ajouté



**BONNE CUISINE !**

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!