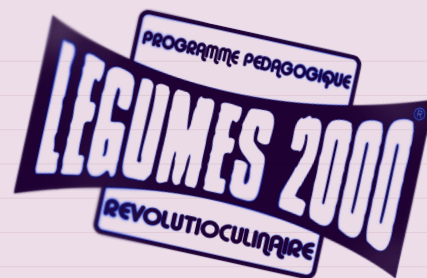


CLAFOUTI DE QUIETUDE

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson: 35 minutes



Ustensiles :

- 1 four
- 1 couteau
- 1 plat
- 1 bol

Ingrédients :

- 4 œufs
- 3 courgettes
- 3 aubergines
- 1 mug de tofu (100g)
- 1 mug de chèvre frais (100g)
- 20 cl de lait de soja
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de basilic
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Régine, pour la énième fois, vous a gâché votre journée. Elle perd toutes vos affaires et vous a piqué Pierre-Henri votre fiancé...Si vous vous écoutiez, vous la pousseriez dans les escaliers et l'achèveriez à coup de minitel. Voici une recette pour retrouver une santé mentale optimale !

1. Préchauffez le four à 200°C...Chassez cette mauvaise pensée de faire griller Bistouri son poisson rouge, à l'intérieur.
2. Tranchez les aubergines et les courgettes en dés assez fins. Pour vous aider à accomplir cette tâche, octroyez-vous une pensée impure consistant à utiliser votre couteau sur Régine.
3. Versez le lait de soja ainsi que la farine dans un bol et mélangez bien afin d'éviter les grumeaux. 4. Écrasez le tofu et le chèvre puis ajoutez le tout à la préparation. N'oubliez pas de mettre les œufs soigneusement battus en omelette ainsi que le sel et le poivre. Mmmm, ce mélange vous calme un peu.
5. Versez la préparation bien mélangée dans un plat en veillant à ajouter quelques rondelles de courgettes et d'aubergines sur le dessus pour un ensemble harmonieux. Arrosez le tout d'un filet d'huile et cuisez pendant 35 minutes.
6. C'est enfin prêt ! Goûtez...Mmmhh, vous sentez la paix intérieure vous envahir ? Le sourire aux lèvres, vous pouvez allumer deux bâtonnets d'encens et mettre votre 33 tours " La nature chante la vie ".