

CLAFOUTIS PÊCHE ABRICOT CERISE

Dimanche 25 Juin 2017

Sur les étals des marchés, un plein de couleurs et de senteurs !



Clafoutis pêche abricot cerise pour 2 personnes et 4pp- 5 sp par part

- 1 pêche pelée*
- 3 abricots
- 12 cerises dénoyautées ou non*
- 10 g de pignons de pin

-1 cuillerée à soupe d'amandes en poudre

-1 œuf*

-10 g de maïzena

-4 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-50 ml de lait écrémé*

– 2 sticks de 1g de sucralose

-1 sachet de canderel vanille

Préchauffer le four 200°

Couper la pêche et les abricots en petits dés et les mettre dans un plat allant au four avec les cerises et les pignons de pin

Battre l'œuf avec la crème

Délayer la maïzena dans le lait froid et rajouter à la préparation précédente avec la poudre d'amandes, le sucralose et le canderel vanille. Bien fouetter et verser sur les fruits

Enfourner et cuire 20 à 25 minutes

Déguster tiède ou froid

Je dénoyaute les cerises par sécurité mais logiquement dans un clafoutis , les cerises sont non dénoyautées

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée+ 50 g de fromage blanc 0 % salé (2pp- 2 sp)-sole en papillote et ses légumes (5pp- 4 sp recette du 15 01 2017)-clafoutis pêche abricot cerise (4pp- 5 sp). Total : 11pp- 11 sp

Profitez bien de votre dimanche