

CLAFOUTIS RHUBARBE POIRE A LA CANNELLE

Dimanche 29 Octobre 2017

Tiède ou froid, le clafoutis est un dessert assez copieux et bien agréable même allégé pour les besoins de la cause.



Clafoutis rhubarbe poire à la cannelle pour 2 personnes et 3pp- 4 sp par part

-100 g de rhubarbe fraîche ou surgelée*

-100 g de poire*

-1 œuf moyen*

-1 cuillère à café de cassonade

- 100 g de crème à 4 %
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé*
- 1 cuillère à café de maïzena
- cannelle
- sucralose

Préchauffer le four 180 °

Couper les fruits épluchés en petits dés et les placer dans deux ramequins

Délayer la maïzena dans le lait puis rajouter la crème et l'œuf en fouettant .Rajouter le sucralose suivant votre goût sucré (2 sticks de 1 g dans mon cas)

Verser sur les fruits et enfourner 20 à 25 minutes

5 minutes avant la fin de la cuisson, les saupoudrer de cassonade et de cannelle

Servir tiède ou froid

Personnellement j'aime beaucoup la cannelle mais vous pouvez les faire sans

Pour le repas : champignons à la crème (1pp- 1 sp – recette du 05 01 2017)-sole en papillote et ses petits légumes (5pp- 4 sp –recette du 15 01 2017)-clafoutis rhubarbe poire à la cannelle (3pp- 4 sp). Total : 9pp- 9 sp

Très bon dimanche et prenez du plaisir à cuisiner même des recettes faciles et rapides

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés