

CLAFOUTIS BANANE CARMEL

Dimanche 04 Novembre 2018

Des caramels qui dorment au fond de boîtes ou de paquets et pour finir un dessert gourmand

Clafoutis banane caramel pour 2 personnes et 3pp-4sp par part

-1 banane*

-20 g de caramel

-1 œuf *

-100 g de crème à 4 %

-1 cuillère à café de maïzena

-1 cuillère à café de sucralose

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Remplir 2 ramequins allant au four de tranches de banane et répartir en petits dés le caramel

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le restant de crème et l'œuf. Bien fouetter avec la cuillère à café de sucralose

Verser dans les ramequins et enfourner 30 minutes

Sortir du four et laisser tiédir



C'est un petit dessert pour les jours avec envie de sucré

Pour le repas du soir : salade de macédoine de légumes +100 g de blanc de poulet froid + 1 c à c d'huile (6pp-1spl) - clafoutis banane caramel (3pp-4sp). Total :9pp-5spl

Très beau dimanche à toutes et tous

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

Tous droits réservés