

CLAFOUTIS ABRICOTS AMANDES

Dimanche 15

Septembre 2019

Pour compléter un repas un peu léger :

Clafoutis abricots

amandes pour 2 personnes et 6pp-5spl par part

-4 gros abricots *

-10 g d'amandes effilées

-40 g de farine

-100 ml de lait demi-écrémé

-1oeuf *

-5 g de beurre à 41 %

-20 g de sugarly ou 5 g de canderel (sucralose)

-1 cuillère à café de rhum

Préchauffer le four 180° (th 6)

Ouvrir les abricots en 2 et les dénoyauter

Beurrer 2 ramequins allant au four et les garnir d'abricots.

Répartir les amandes dessus

Fouetter ensemble l'œuf et le sucralose jusqu'à blanchiment

Verser la farine tout en continuant à fouetter puis le lait et le rhum

Remplir les ramequins avec la pâte qui doit être bien lisse et enfourner 25minutes



Sortir du four et laisser tiédir ou refroidir complètement



Pour les desserts, je préfère employer le sugarly qui ne laisse aucun arrière-goût et qui sucre bien Je garde en général le canderel pour les laitages comme les yaourts, petits suisses, fromage blanc ...

Ces clafoutis sont compatibles avec le diabète et se congèlent très bien

Pour le repas du soir : salade sucrine tomate concombre
+ 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) -2 tranches de jambon
dégraissé +
cornichons (2pp-2sp) -clafoutis abricots amandes (6pp-5spl).
Total :
9pp-8spl

Excellent dimanche à chacune et chacun

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**