

CLAFOUTIS EXOTIQUES

Jeudi 30 mai 2024

Rien de tel qu'un dessert qui rappelle les pays chauds pour ramener le soleil :

Clafoutis exotiques pour 2 personnes et 6 sp vert□ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part

-100 g de mangue* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-2 petites bananes frécinettes ou 1 banane standard * : 0 sp vert bleu violet □□□- 0 psp□

-2 petits kiwis * : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□

-2 oeufs moyens * : 5 sp vert□ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet□ – 0 psp□

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet □□□ – 4 psp□

-75 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□

-1 cuillerée à café de maïzena : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-1 cuillerée à café de sugarly : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-5 g de beurre à 41% de MG : 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□

Préchauffer le four 180° (th 6).

Beurrer deux ramequins allant au four.

Peler les fruits et couper les frécinettes, les kiwis en tranches fines et la mangue en petits dés. Répartir dans les ramequins.

Délayer la maïzena dans un peu de lait froid. Rajouter le restant de lait, la crème et le sugarly en mélangeant bien.

Fouetter les œufs en versant la préparation précédente.

Répartir dans les ramequins.

Enfourner 25 minutes.

Les sortir du four et les laisser tiédir.



Vous pouvez les servir froids mais personnellement ils sont plus moelleux quand ils sont tièdes donc à réchauffer si nécessaire.

L'indice glycémique de cette recette est moyen.

Évitez de prendre des bananes trop mures donc plus sucrées qui augmentent l'IG.

Pour le repas du soir : salade composée tomate betterave

sucre à la vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 2 tranches de blanc de poulet (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 100 g de flageolets (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – clafoutis exotique (6 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp).
Total : 10 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés