

CLAFOUTIS KAKI FRÉCINETTE

Dimanche 28 Novembre 2021

Une douceur hivernale :

Clafoutis kaki frécinette pour 2 personnes et 5 sp vert -4 spl
bleu -4 spv violet -4 pp par part

-1 kaki persimon* : 0 sp vert bleu violet -0 pp

-2 bananes frécinettes* : 0 sp vert bleu violet -0 pp

-1 œuf moyen* : 2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet -0 pp

-125 g de crème à 4% : 5 sp vert bleu violet -5 pp

-1 cuillerée à café de maïzena : 0 sp vert bleu violet -0 pp

-10 g de sucre de coco : 2 sp vert bleu violet -2 pp

-1 cuillerée à café de sugarly (sucralose) : 0 sp vert bleu violet -0 pp

-1 cuillerée à café de rhum à cuire : 0 sp vert bleu violet -0 pp

-quelques gouttes d'extrait de vanille

-1 cuillerée à café de beurre 41% : 1 sp vert bleu violet -1 pp

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans deux ramequins beurrés allant au four, mettre les fruits coupés en fines tranches en pelant bien sûr les bananes.

Fouetter l'œuf avec le sucre coco et le sugarly jusqu'à blanchissement.

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser le restant de crème en fouettant pour éviter les grumeaux.

Toujours en fouettant, rajouter la préparation œuf sucre coco sugarly et l'extrait de vanille et le rhum.

Verser dans les ramequins.

Enfourner 25 minutes.

À servir tiède ou froid.



Les bananes frécinettes sont toutes petites et sont plus fines ,plus fermes et plus sucrées que les bananes classiques.

Le sucre de coco a un indice glycémique autour de 50 et est intéressant pour les diabétiques mais sans excès comme tout.

Les aliments avec * correspondent à ma liste et recomptez fonction de la votre.

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet-1 pp)-1 tranche de jambon de poulet* (1 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet-0 pp)-100 g de pâtes complètes* cuites sauce tomate maison sans MG (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet-0 pp)-clafoutis kaki frécinette (5 sp vert-4 spl bleu-4 spv violet-4 pp).Total : 10 sp vert -8 spl bleu-5 spv violet-5 pp

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés