

# 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**