

# CLAFOUTIS AUX FRAMBOISES

Jeudi 12 juin 2025

*Pour les puristes, le clafoutis est aux cerises mais il faut savoir sortir des sentiers battus :*

*Clafoutis aux framboises pour 2 personnes et 8 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par part*

*-40 g de farine d'épeautre*

*-3 g de levure chimique*

*-2 oeufs moyens\**

*-250 g de framboises prêtes à l'emploi\**

*-120 ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé*

*-40 g de xylitol*

*-5 g de beurre à 41%*

*-1/2 petite cuillerée à café d'extrait de vanille*

*Fouetter les oeufs avec le xylitol jusqu'à blanchiment.*

*Rajouter la farine et la levure tamisées toujours en fouettant.*

*Verser le lait toujours en fouettant puis l'extrait de vanille pour obtenir une pâte lisse.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer 2 ramequins et les garnir de framboises.*

*Verser la pâte dans chaque ramequin pour recouvrir les framboises.*

*Enfourner 40 minutes (test de la pointe d'un couteau qui doit*

*ressortir sèche).*

*À déguster tiède ou froid.*



*L'indice glycémique est relativement bas.*

*Vous pouvez remplacer la farine d'épeautre par de la farine de blé standard mais l'indice glycémique sera plus élevé.*

*Pour le repas : salade crevettes maïs + 2 c à c de vinaigrette allégée (2 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – truite en papillote sans MG aux petits légumes (3 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – clafoutis aux framboises (8 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp). Total : 13 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp*

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**