

CLAFOUTIS CACAO POIRE

Jeudi 28 mars 2024

Une note sucrée en fin de repas :

Clafoutis cacao poire pour 4 personnes et 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp par part

-50 g de farine d'épeautre : 4 sp vert bleu violet □□□ – 4 psp□

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

-50 g de xylitol : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-1 cuillerée à soupe de cacao sans sucre : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-400 ml de lait demi écrémé : 7 sp vert bleu violet□□□ – 7 psp□

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

-extrait de vanille : quelques gouttes

*-2 belles poires * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 citron bio * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

Peler les poires, ôter le cœur et les pépins et les couper en tranches, les citronner.

Beurrer quatre ramequins allant au four.

Garnir les ramequins avec les tranches de poires.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Fouetter ensemble le xylitol avec les œufs.

Rajouter la farine et le cacao tamisés toujours en fouettant puis verser le lait petit à petit toujours en fouettant.

Verser quelques gouttes d'extract de vanille et bien mélanger pour obtenir une pâte bien lisse.

Remplir les ramequins avec la pâte et enfourner 30 minutes.

Sortir les clafoutis à déguster tièdes ou froids.



A garder au frais s'il en reste.

L'indice glycémique est bas.

Vous pouvez rajouter quelques noisettes concassées à comptabiliser : 10 g : 2 sp – 2psp

Pour le repas : salade verte tomate betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – truite citron et petits légumes en papillote (3 sp

vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de pâtes complètes cuites sauce tomate maison sans MG (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – clafoutis cacao poire (6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□).
Total : 13 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 8 psp□

Très bonne journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés