

# CLAFOUTIS DE clémentines AU GRAND MARNIER

Dimanche 10 Janvier 2021

*Un dessert de saison :*

*Clafoutis de clémentines au Grand Marnier pour 3 personnes et 5 sp vert □ -3 spl bleu□ -3 spv violet□ par part*

*-6 clémentines sans pépins \**

*-30 g de farine*

*-2 œufs moyens \**

*-250 ml de lait écrémé\**

*-25 g de sugarly en poudre (sucralose)*

*-10 g de cassonade*

*-1 cuillerée à soupe de Grand Marnier*

*-10 g de beurre à 41%*

*Peler les clémentines, ôter les filaments blancs et garnir 3 petits plats beurrés allant au four.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Fouetter ensemble les œufs avec le sugarly jusqu'à blanchiment.*

*Rajouter la farine tout en continuant à fouetter et délayer avec le lait pour obtenir une pâte lisse.*

*Aromatiser la pâte avec le Grand Marnier.*

*Verser sur les quartiers de mandarine.*

*Saupoudrer de cassonade et enfourner 25 à 30 minutes.*

*Servir les clafoutis tièdes ou froids.*



*Si vous préparez ce dessert pour des enfants, supprimez le Grand Marnier. Vous pouvez rajouter quelques gouttes d'extrait de vanille.*

*Ces clafoutis se congèlent très bien*

*Pour le repas du soir : potage cresson courgette mixé avec 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu □ -0 spv violet □) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert □ -0 spl bleu □ -0 spv violet □) -100 g de macédoine (0 sp vert bleu violet □□□) - clafoutis de clémentines au Grand Marnier (5 sp vert □ -3 spl bleu □ -3 spv violet □). Total : 7 sp vert □ - 4 spl bleu □ - 3 spv violet □*

*Très bon dimanche*

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

**Tous droits réservés**