

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 □ -3spv 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