

CLAFOUTIS BISCUITE DE KAKI

Dimanche 02 Décembre 2018

Dans la continuité des recommandations de la polyclinique :

Clafoutis biscuité de kaki pour 1 personne et 6pp-5spl par part

- 1 kaki *
- 1 tranche de brioche ww
- 1 œuf*
- 50 g de crème à 4%
- 50 g de lait écrémé*
- 1 cuillerée à café de sucaryl en poudre
- quelques gouttes d'extrait de vanille

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Peler et couper le kaki en petits dés et les mettre dans un ramequin allant au four

Mixer la tranche de brioche finement et la répartir sur les dés de kaki



Fouetter ensemble l'œuf, le lait, la crème, le sucaryl, la vanille . Bien mélanger

Verser dans les ramequins et enfourner 20 à 25 minutes

Sortir du four et déguster tiède ou froid



Bien copieux et bien rassasiant

Bien sûr, vous pouvez choisir d'autres fruits

Pour le repas du soir : salade de haricots verts cœurs de palmiers +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -clafoutis biscuité de kaki (6pp-5spl). Total : 7pp – 6spl

Très beau dimanche de l'Avent

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés