

CLAFOUTIS DE FIGUES

Dimanche 22 Octobre 2017

Sur le marché, encore des figues de Solliès bien sucrées, bien parfumées _



Clafoutis aux figues pour 2 personnes et 3pp- 5 sp par part

- 12 belles figues fraîches*
- 2 œufs moyens*
- 200 ml de crème à 4 %
- 20 g de poudre d'amandes
- 2 cuillères à café de maïzena *

-2 cuillérées à soupe de lait écrémé *

-1 lichette de beurre à 41 %

-1 cuillérée à soupe rase de sucralose

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat à gratin avec une petite noix de beurre et déposer les figues ouvertes en deux au fond du plat

Délayer la maïzena dans le lait puis rajouter la crème et les œufs et bien fouetter avec le sucralose et la poudre d'amandes

Verser sur les figues

Enfourner 20 minutes

Déguster tiède ou froid

Je n'ai pas compté le beurre dans le comptage des points car je n'en ai mis que très peu

Je pense que le sucralose peut être supprimé les figues de la région de Solliès étant très sucrées. Pour celles d'Espagne, c'est à goûter

Pour le repas : asperges + 1 c à c de vinaigrette (1pp- 1 sp)-
rôti de bœuf 120 g (4pp- 3 sp)-120 g de petits pois aux
carottes (2pp- 2 sp)-clafoutis aux figues (3 pp- 5 sp).
Total : 10 pp- 11 sp

Passez un très bon dimanche

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

Tous droits réservés