

CLAFOUTIS POIRES SPÉCULOS

Dimanche 06 novembre 2022

La douceur du dimanche :

Clafoutis poires spéculos pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□

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

-2 biscuits spéculos : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-1 œuf moyen : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet □□□ – 3 psp□

-1 cuillerée à soupe de lait écrémé : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□

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

-1 cuillerée à café de maïzena : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-2 cuillerées à café d'érythritol : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Peler les poires, ôter les cœurs et les pépins et les couper en petits dés et les mettre dans 2 petits ramequins très légèrement beurrés.

Délayer la maïzena dans le lait froid.

Battre ensemble l'œuf, la crème, le lait maïzena et l'érythritol.

Rajouter les spéculos mixés en poudre.

Verser sur les poires et enfourner 25 minutes.

Laisser refroidir et déguster.



Vous pouvez remplacer l'érythritol par du sugarly ou du xylitol, le compte sera le même.

Pour le repas du soir : papillote de merlan aux petits légumes + 1 c à c d'huile (2 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp☐) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐) – clafoutis poires spéculos (5 sp vert☐ – 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐). Total : 9 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 7 spv violet☐ – 7 psp☐

Recalculez bien fonction de vos propres perso points psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés