

CLAFOUTIS AUX CERISES ET AMANDES

Dimanche 03 Juin 2018

Le temps des cerises est très court. Profitons vite de ce dessert classique

Clafoutis aux cerises et amandes pour 2 personnes et 5pp-6 sp vert -4spl bleu -4 spv violet par part

-160 g de cerises non dénoyautées*

-2 œufs moyens*

-15 g de maïzena

-150 ml de lait écrémé*

-10 g de poudre d'amandes

-5 g de beurre à 41 %

-1 cuillère à soupe de sucralose

-1 stick de canderel vanille

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer 2 ramequins et déposer dedans les cerises non dénoyautées

Délayer la maïzena dans un peu de lait froid puis fouetter ensemble les œufs, le lait écrémé, le lait maïzena, la poudre d'amandes, le sucralose et le canderel vanille

Verser sur les cerises et enfourner 30 minutes

Sortir du four et laisser tiédir



A déguster froid ou tiède

Pour le repas du soir : salade composée laitue tomate concombre radis +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -clafoutis aux cerises et amandes(5pp-3spl). Total: 7pp-4spl

Très bon dimanche

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

Tous droits réservés