CLAFOUTIS AUX CERISES NOIRES ET A INDICE GLYCÉMIQUE BAS

Vendredi 14 juillet 2023

Tout le monde a droit à un dessert même les personnes diabétiques :

Clafoutis aux cerises noires et à indice glycémique bas pour 4 personnes et 6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par part

-400 g de cerises noires : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-100 g de farine d'orge mondé : 8 sp vert bleu violet- 8 psp

-60 g de sucre de bouleau (xylitol) : 5 sp vert bleu violet – 5 psp

*-2 œufs moyens * : 5 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-500 ml de lait écrémé : 5 sp vert bleu violet – 5 psp

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-quelques gouttes d'extrait de vanille

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

Beurrer 4 ramequins allant au four.

Remplir les ramequins de cerises non dénoyautées.

Fouetter les œufs avec le sucre de bouleau jusqu'à blanchissement.

Rajouter la farine tamisée toujours en fouettant puis verser le lait et continuer à fouetter.

Aromatiser avec quelques gouttes d’extrait de vanille.

Verser dans les ramequins.

Enfourner 40 minutes.

A déguster tiède ou froid.

J’ai utilisé des cerises noires d’Irancy (Bourgogne) qui sont bien charnues, bien fermes et bien sucrées.

La saison des cerises est courte, il faut en profiter.

Pour le repas : salade de tomates + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 1 brochette de 100 g de rumsteak avec oignons poivrons (1 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp)□ – haricots verts petits pois avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp □) – clafoutis aux cerises IG bas (6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□). Total : 9 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 8 spv violet□ –

9 psp

Très bonne journée et très bon 14 juillet, notre fête nationale.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés