

CLAFOUTIS AUX FRAMBOISES

Jeudi 12 juin 2025

Pour les puristes, le clafoutis est aux cerises mais il faut savoir sortir des sentiers battus :

Clafoutis aux framboises pour 2 personnes et 8 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par part

-40 g de farine d'épeautre

-3 g de levure chimique

-2 oeufs moyens*

-250 g de framboises prêtes à l'emploi*

-120 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé

-40 g de xylitol

-5 g de beurre à 41%

-1/2 petite cuillerée à café d'extrait de vanille

Fouetter les oeufs avec le xylitol jusqu'à blanchiment.

Rajouter la farine et la levure tamisées toujours en fouettant.

Verser le lait toujours en fouettant puis l'extrait de vanille pour obtenir une pâte lisse.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer 2 ramequins et les garnir de framboises.

Verser la pâte dans chaque ramequin pour recouvrir les framboises.

Enfourner 40 minutes (test de la pointe d'un couteau qui doit

ressortir sèche).

À déguster tiède ou froid.



L'indice glycémique est relativement bas.

Vous pouvez remplacer la farine d'épeautre par de la farine de blé standard mais l'indice glycémique sera plus élevé.

Pour le repas : salade crevettes maïs + 2 c à c de vinaigrette allégée (2 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – truite en papillote sans MG aux petits légumes (3 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – clafoutis aux framboises (8 sp vert – 5 spl bleu – 5spv violet – 5 psp). Total :13 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés