

CLAFOUTIS DE FRAISES AU CHOCOLAT

Dimanche 01 Octobre 2017

Fonction du nombre de sp que contiennent les desserts, va-t-on vers un arrêt de toutes ces douceurs qui font du bien au moral ? Sommes-nous cantonner aux laitages 0 % ? Pour moi, c'est non.



Clafoutis de fraises au chocolat pour 2 personnes et 4pp-6 sp vert-5 spl bleu-4 spv violet par part

-200g de fraises *

-1 œuf moyen*

- 150 g de crème à 4 %
- 1 cuillerée à café de maïzena
- 2 cuillerées à café de semoule fine (10 g) *
- 1 cuillerée à café de cacao sans sucre (5g)
- 10 g d'amandes concassées
- 3 sticks de 1 g de sucralose

Préchauffer le four 180 °

Dans 2 ramequins, déposer les fraises équeutées et coupées en 2 et les recouvrir d'amandes concassées.



Fouetter ensemble la crème, l'œuf, le sucralose (2 sticks), la maïzena délayée dans un peu de crème

Rajouter la semoule .Bien mélanger .



Verser le tout sur les fraises

Enfourner 20 minutes

Les sortir du four, les laisser un peu tiédir et les saupoudrer d'un mélange de cacao et d'un stick de sucralose .

Avec le cacao, peu de sp pour un effet chocolaté assuré. Le terme chocolat est peut-être un leurre mais le cacao même en petite quantité est du chocolat

Profitez encore des fraises, j'en trouve au marché jusqu'à fin octobre

Pour le repas : crudités + 50 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-blanquette de veau aux légumes et pâtes (7pp- 7 sp -recette du 19 12 2016) -clafoutis de fraises au chocolat

(4pp- 6 sp) .Total : 12 pp- 14 sp

Très bon dimanche et bonne cuisine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light)

Tous droits réservés