

CLAFOUTIS DE MONSIEUR SEGUIN

Dimanche 03 Janvier 2021

Un dessert léger d'après -fête :

Clafoutis de Monsieur Seguin pour 2 personnes et 3 sp vert ☐ -1 spl bleu ☐ -1 spv violet ☐ par part

-1 yaourt 0% au lait de chèvre Soignon*

-100 ml de lait écrémé*

-1 œuf moyen*

-2 cuillerées à café de maïzena

-25 sprays d'huile type isio 4

-2 cuillerées à café et $\frac{1}{2}$ de sugarly en poudre (sucralose)

-10 grains de raisin blanc italien *

-1 poire *

Préchauffer le four 180° (th 6)

Peler la poire, la couper en 2, ôter le cœur et les pépins et la couper en petits dés.

Dans 2 ramequins très légèrement huilés, déposer les dés de poire et les grains de raisin coupés en deux et épépinés.

Délayer la maïzena dans un peu de lait puis la rajouter au lait restant.

Fouetter l'œuf avec le sugarly jusqu'à blanchiment puis rajouter le lait maïzena , le yaourt tout en continuant à bien mélanger.

Verser sur les fruits et enfourner 25 minutes.





Servir tiède.

Pour dorer un peu plus les clafoutis, vous pouvez les placer quelques minutes sous le gril en surveillant bien.

J'ai déjà donné cette recette en 2014 mais avec des figues. Tous les fruits ne s'accordent pas avec le yaourt ou le lait de chèvre.

Pour le repas du soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp vert☐ -4 sp bleu☐ -1 spv violet☐-recette du 16 11 2017) -salade de macédoine au cabillaud avec 1 c à c d'huile (2 sp vert☐ -1 spl bleu☐ -1 spv violet☐) – clafoutis de Monsieur Seguin (3 sp vert☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐). Total : 9 sp vert☐ -6 spl bleu☐ -3 spv violet☐

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés