

CLAFOUTIS FRAISES RHUBARBE

Dimanche 30 Avril 2017

Après le chocolat de Pâques, une cure de fruits surtout que mon pied de rhubarbe est magnifique cette année



Clafoutis fraises rhubarbe pour 2 personnes et 3pp- 4 sp vert
- 3 spl bleu -3 spv violet -3 psp par part

- 140 g de fraises gariguettes *
- 100 g de tiges de rhubarbe*
- 1 œuf moyen*
- 100 g de crème à 4 %
- 1/2 cuillerée à café de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café de maïzena

-1 cuillerée à café de sucralose en poudre

-10 g d'amandes effilées

Dans 2 ramequins légèrement beurrés, déposer les fraises équeutées, coupées en lamelles et la rhubarbe épluchée, coupée en petits dés

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser dans le restant de crème et fouetter avec l'œuf et le sucralose

Verser sur les fruits et enfourner 20 minutes

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrer d'amandes effilées et passer au mode grill quelques minutes en surveillant

Servir tiède ou froid

Pas besoin de plus de beurre pour les ramequins .

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise légère +50 g de fromage blanc 0% (2pp- 2 sp)-poulet à la broche sans MG 120 g (4pp- 2 sp)-120 g de petits pois (2pp- 2 sp) –clafoutis fraises rhubarbe (3 pp- 4 sp). Total : 11pp-10 sp

Très bon dimanche