

CLAFOUTIS MANGUE

Dimanche 11 Décembre 2016

Un bon dessert très copieux pour un dimanche hivernal



Clafoutis de mangue pour 2 personne et 6pp- 7 sp-4spl – 4 spv
par part

- 1 mangue *
- 10 g de raisins secs
- 2 œufs *
- 100g de crème à 4 %
- 100 ml de lait écrémé *

-2 cuillérées à café de maïzena

-sucralose

-1 sachet de thé parfumé

Faire gonfler pendant 30 minutes les raisins secs dans le thé chaud puis les égoutter..

Préchauffer le four 180°

Peler la mangue et la couper en fines lamelles à répartir dans 2 ramequins allant au four. Rajouter les raisins secs.

Délayer la maïzena dans un peu de lait et fouetter ensemble les œufs, la crème, la maïzena et le lait.

Sucrer avec le sucralose à votre convenance (2 c à s pour moi)

Verser dans les ramequins et enfourner 20 à 25 minutes

Servir tiède ou froid mais c'est meilleur tiède

Pour des clafoutis plus petits (4 clafoutis) compter 3 pp- 4 sp par part

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – crêpe de blé noir jambon poireau (3pp- 3 sp) –clafoutis mangue (6pp- 7 sp) . Total : 10pp- 11 sp

Bon dimanche