

CLAFOUTIS NORMAND

Lundi 05 Mars 2018

Un repas du soir en accord avec le temps : que de pluie !

Clafoutis normand pour 1 personne et 5pp-5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet par part

- 1 pomme *
- 50 g de camembert à 5 %
- 1 œuf moyen*
- 3 cuillères à soupe de crème à 4 %
- 1 cuillère à café de maïzena
- 1 cuillère à soupe de lait écrémé*
- 1 cuillère à café de calvados
- 1 pincée de sel et de poivre blanc

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Peler la pomme, l'épépiner et la couper en tranches fines. Les disposer en rosace dans un plat allant au four

Couper le camembert en lamelles et le répartir sur les tranches de pomme

Délayer la maïzena dans le lait froid puis dans la crème et rajouter l'œuf. Fouetter le tout et rajouter une pincée de sel, de poivre blanc et le calvados

Verser dans le plat et enfourner 30 minutes

Servir aussitôt



Ne mettez pas trop de sel, le camembert est déjà salé

Pour ce plat, je prends des pommes reinette du Canada

Pour le repas : salade de haricots verts+ 75 g de maïs + cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile de noix (3pp- 1 sp) -clafoutis normand (5pp -4 sp) -1 boule de sorbet hypoglucidique citron (1pp- 1 sp). Total : 9pp-6spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés