

CLAFOUTIS REINE CLAUDE

Dimanche 30 Septembre 2018

Pour équilibrer un repas un peu léger :

Clafoutis reine claudes pour 2 personnes et 6pp-5spl par part

-200 g de prunes reine claudes dénoyautées*

-2 œufs moyens*

-250 ml de lait écrémé*

-10 g d'amandes en poudre

-30 g de farine

-5 g de beurre à 41 %

-1 cuillère à soupe de sucralose

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer 2 ramequins . Les saupoudrer de poudre d'amandes et ranger les prunes coupées en 2



Fouetter ensemble le lait avec les œufs. Rajouter la farine tamisée, le sucralose, la vanille tout en continuant à fouetter



Verser dans les ramequins et enfourner 30 minutes

Sortir du four et laisser tiédir

A déguster froid ou tiède



Vous pouvez les réchauffer quelques minutes au four si vous les préparez en avance

Pour le repas du soir : jambon de dinde 1 tranche (1pp-0 spl)
-ratatouille maison (0pp-0 sp) -clafoutis reine claud
(6pp-5spl). Total :7pp-5spl

Excellent dimanche à vous tous

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

Tous droits réservés