

CLAFOUTIS CERISES GROSEILLES AUX PISTACHES

Dimanche 03 Octobre 2021

Un dessert d'été en début d'automne ...

*Clafoutis cerises groseilles aux pistaches pour 2 personnes et
5 sp vert -4 spl bleu -4 spv violet par part*

*-120 g de cerises congelées**

*-50 g de groseilles**

-10 g de pistaches non salées

*-1 œuf moyen**

-100 g de crème à 4%

*-50 ml de lait écrémé**

-5 g de beurre à 41%

-1 cuillère à café de maïzena (fécule de maïs)

-2 cuillères à café de sugarly (sucralose)

La veille, décongeler les cerises et les garder au frais.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Remplir deux ramequins légèrement beurrés de cerises égouttées, de groseilles et de pistaches concassées.

Fouetter ensemble l'œuf, la crème et le sugarly.

Délayer la maïzena dans le lait froid et rajouter le tout à la préparation précédente tout en continuant à fouetter.

Verser dans les ramequins et enfourner 25 à 30 minutes.

Servir tiède ou froid.



J'utilise des cerises noires d'Irancy que j'achète en juillet et que je congèle, dénoyautées, pour l'hiver.

En pleine saison, je ne les dénoyaute pas.

C'est une recette que je fais assez souvent.

Pour le repas du soir : salade de 100 g de pommes de terre , crevettes , cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile de colza (4 sp vert ☐-3 spl bleu☐-1 spv violet☐)- clafoutis cerises groseilles pistaches (5 sp vert ☐-4 spl bleu☐-4 spv violet☐). Total : 9 sp vert☐-7 spl bleu☐-5 spv violet☐

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés