CLAFOUTIS BUTTERNUT AUX QUATRE ÉPICES

Dimanche 08 Novembre 2020

Dans la lignée de novembre :

Clafoutis de butternut aux quatre épices pour 4 personnes et 2 sp vert -1 spl bleu -1spv violet par part

*-250 g de butternut cuite au four nature**

*-2 oeufs moyens **

-100 g de crème à 4%

-1 cuillerée à café de maïzena

*-2 cuillerées à soupe de lait écrémé**

-20 g de sugarly poudre (sucralose)

-1 cuillerée à café de quatre épices

-10 ml de rhum ambré

-1 noix de beurre 41%

Préchauffer le four 180° (th 6)

À l'aide d'une fourchette, écraser la chair de butternut en purée. Rajouter les quatre épices et le rhum et bien mélanger. Verser dans un plat beurré allant au four.

Fouetter les oeufs avec la crème et le sugardyl puis rajouter la maïzena délayée dans le lait froid. Bien mélanger.

Verser dans le plat.

Enfourner 30 minutes.

Servir tiède ou froid.

Comme indiqué dans la recette de vendredi, je cuis une moitié de butternut nature au four 180° pendant 45 minutes.

Pour 3 personnes, comptez 3 sp vert – 1 spl bleu -1 spv violet

*Pour 2 personnes très gourmandes : 4 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet *

Recomptage contrôlé plusieurs fois

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet) -120 g de quinoa cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -clafoutis de butternut aux quatre épices (2 sp vert-1 spl bleu-1 spv violet). Total : 8 sp vert – 7 spl bleu- 3 spv violet

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés