

# CLAFOUTIS AUX CERISES NOIRES ET A INDICE GLYCÉMIQUE BAS

*Vendredi 14 juillet 2023*

*Tout le monde a droit à un dessert même les personnes diabétiques :*

***Clafoutis aux cerises noires et à indice glycémique bas pour 4 personnes et 6 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 5 psp☐ par part***

*-400 g de cerises noires\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-100 g de farine d'orge mondé : 8 sp vert bleu violet☐☐☐- 8 psp☐*

*-60 g de sucre de bouleau (xylitol) : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*-2 œufs moyens \* : 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-500 ml de lait écrémé : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-quelques gouttes d'extrait de vanille*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur tournante.*

*Beurrer 4 ramequins allant au four.*

*Remplir les ramequins de cerises non dénoyautées.*

*Fouetter les œufs avec le sucre de bouleau jusqu'à blanchissement.*

*Rajouter la farine tamisée toujours en fouettant puis verser le lait et continuer à fouetter.*

*Aromatiser avec quelques gouttes d'extrait de vanille.*

*Verser dans les ramequins.*

*Enfourner 40 minutes.*

*A déguster tiède ou froid.*



*J'ai utilisé des cerises noires d'Irancy (Bourgogne) qui sont bien charnues, bien fermes et bien sucrées.*

*La saison des cerises est courte, il faut en profiter.*

*Pour le repas : salade de tomates + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 1 brochette de 100 g de rumsteak avec oignons poivrons (1 sp vert bleu violet – 2 psp) – haricots verts petits pois avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – clafoutis aux cerises IG bas (6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp). Total : 9 sp vert – 8 spl bleu – 8 spv violet –*

9 psp□

*Très bonne journée et très bon 14 juillet, notre fête nationale.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***