

CLAFOUTIS DE POIRES

Dimanche 09 Juin
2019

Facile et rapide à préparer :

**Clafoutis de
poires pour 2 personnes et 5pp-3spl par part**

- 2 poires *
- 2 œufs *
- 150 ml de lait écrémé *
- 15 g de maïzena
- 10 g de poudre d'amandes
- 1 cuillère à soupe de sucralose en poudre
- quelques gouttes d'extrait de vanille
- 5 g de beurre à 41 %

Préchauffer le four 200 °

Beurrer 2 ramequins et disposer dedans les poires pelées et coupées en tranches

Délayer la maïzena dans un peu de lait froid puis rajouter le restant de lait en mélangeant bien

Battre les œufs avec le lait, le sucralose, la vanille et la poudre d'amandes

Verser sur les poires

Enfourner 10 minutes à 200 ° puis à 180 ° pendant 30minutes

Servir tiède ou froid



Personnellement j'aime les clafoutis un peu chauds et si je les prépare en avance, je les réchauffe dans le four

Pour le repas du soir : salade 100 g de lentilles + 40 g de thon + carottes râpées (4pp-1spl)-clafoutis de poires (5pp-3spl). Total : 9pp-4spl

Très bon dimanche

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**