

# CLAFOUTIS DE MONSIEUR SEGUIN

Dimanche 03 Janvier 2021

*Un dessert léger d'après -fête :*

*Clafoutis de Monsieur Seguin pour 2 personnes et 3 sp vert ☐ -1 spl bleu ☐ -1 spv violet ☐ par part*

*-1 yaourt 0% au lait de chèvre Soignon\**

*-100 ml de lait écrémé\**

*-1 œuf moyen\**

*-2 cuillerées à café de maïzena*

*-25 sprays d'huile type isio 4*

*-2 cuillerées à café et  $\frac{1}{2}$  de sugarly en poudre (sucralose)*

*-10 grains de raisin blanc italien \**

*-1 poire \**

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Peler la poire, la couper en 2, ôter le cœur et les pépins et la couper en petits dés.*

*Dans 2 ramequins très légèrement huilés, déposer les dés de poire et les grains de raisin coupés en deux et épépinés.*

*Délayer la maïzena dans un peu de lait puis la rajouter au lait restant.*

*Fouetter l'œuf avec le sugarly jusqu'à blanchiment puis rajouter le lait maïzena , le yaourt tout en continuant à bien mélanger.*

*Verser sur les fruits et enfourner 25 minutes.*





*Servir tiède.*

*Pour dorer un peu plus les clafoutis, vous pouvez les placer quelques minutes sous le gril en surveillant bien.*

*J'ai déjà donné cette recette en 2014 mais avec des figues. Tous les fruits ne s'accordent pas avec le yaourt ou le lait de chèvre.*

*Pour le repas du soir : velouté de patates douces aux épices (4 sp vert☐ -4 sp bleu☐ -1 spv violet☐-recette du 16 11 2017) -salade de macédoine au cabillaud avec 1 c à c d'huile (2 sp vert☐ -1 spl bleu☐ -1 spv violet☐) – clafoutis de Monsieur Seguin (3 sp vert☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐). Total : 9 sp vert☐ -6 spl bleu☐ -3 spv violet☐*

*Très bon dimanche*

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

**Tous droits réservés**